# மங்கையர் மலர்

நவம்பர் '88 ரூ. 4/-



## சாப்பிடுவது கூட்
## பிரச்னையா?

கரகர க்ராக்ஜாக் மொறுமொறுப்பீர்!

க்ராக்ஜாக் சுவைப்பீர்
எதனுடனும்!




இனிப்பும் உப்பும்
இணைந்த க்ராக்ஜாக்
புதிய பொன்னிற பேக்கிலே




everest/88/PP/112-tm.

# சேர்த்து சேர்த்து என்னை சிறையிலிட்டாய்...



பானுகுமார்

எங்கள் வீட்டில் மற்ற எந்த விஷயத்தில் வேற்றுமையிருந்தாலும், ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் ரொம்ப ஒற்றுமை... வேண்டாத சாமான்கள் சேர்ப்பதில்...

'நிறைய சாமான்கள் சேர்க்க ஆசையுள்ளவர்கள் பெரிய வீடு கட்டிக் கொண்டு பர்மனெண்டாக ஓர் இடத்தில் இருக்க வேண்டும். என்னைப் போல 'யாதும் ஊரே' என்று மூன்று வருஷங்களுக்கொரு முறை குடிசை தூக்கும் ரயில்வே உத்தியோகஸ்தனைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டால் அதற்கேற்றாற் போல் இருக்க வேண்டாமா? 'வேதாளத்துக்கு வாழ்க்கைப் பட்டால் முருங்கை மரத்தில் ஏறித்தானாக வேண்டும்.' ஆனால் எங்கள் வீட்டில் எல்லாமே தலைகீழ். முருங்கை மரத்தில் நான்தான் ஏறுகிறேன்.

பலமுறை எடுத்துச் சொல்லிப் பார்த்துவிட்டேன். உபயோகமில்லாத பொருட்களைத் தூக்கிப் போடலாமென்று விடா முயற்சி செய்து பார்த்து... விட்டு விட்டேன். எனக்கே அலுத்துப் போய்விட்டது.

என் மனைவியின் ஆசைக்கு அளவேயில்லை. இரண்டு சுவர் முழுக்க அலமாரி அடித்துப் பாத்திரம் கவிழ்த்தது போதாதென்று, பார்த்த புது பாத்திரங்களையெல்லாம் வாங்கிக் கொண்டேயிருப்பாள். இதைத் தவிர பரிசாக வருகின்ற விதவித ஸ்டைல் பாத்திரங்கள், மூடி போட்ட பேசின், பட்டை போட்ட பேசின், அகலவாய் பேசின், இதையெல்லாம் வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறாம், யாருக்காவது 'ப்ரஸெண்ட்' பண்ணிவிடலாமென்று பெயர் போடாத சிலவற்றை நான் தொட்டால் போச்சு. ஏதோ அவள் சொத்தை நான் அபகரிப்பது போல் கத்துவாள் என் மனைவி. 'எனக்கு வந்தது எதையும் நான் தர மாட்டேன்' என்ற பிடிவாதம் வேறு..

ஒன்றுவிட்ட பெரியம்மா தந்த ஒன்றரை படி வடிக்கிற வெண்கலப் பானை, 'ஓட்டையைக் குத்தி க்ளீன் பண்ண முடியலை. நீ வேணா வெச்சுக்கோ, இல்லை, தூக்கிப் போட்டுடு' என்று தான் புதிய எவர்ஸில்வர் இட்லித் தட்டு வாங்கியபின் என் மகள் திருப்பித் தந்த இருபத்தி நாலு இட்லி வார்க்கும் ஹிண்டாலியம் இட்லித் தட்டு... இப்படி மற்றவர்கள் ஒதுக்கிய பல பொருள்கள் எங்கள் வீட்டு மேடையின் கீழ் சரணாகதி அடைந்திருக்கின்றன. 'தஞ்சம் என்ற பின் கை விடலாமோ?'

வேலைக்காரியுடன் மல்லுக்கு நிற்க முடியவில்லை என்று ஒரு வாஷிங் மெஷினும், வாக்யூம் க்ளீனரும் வாங்கினோம். 'வாஷிங் மெஷினில் அழுக்கே போறதில்லை, ஒரு நாழி நிக்க வேண்டியிருக்கு... நானே ஆச்சுன்னு கசக்கிப் போட்டுடுவேன்' என்று மெஷினில் துணி தோய்ப்பதில்லை. அதை ஒரு ஸ்டாண்ட் மாதிரி ஆக்கி, அதன் மேல் தோய்க்க வேண்டிய துணிகள், சோப் டப்பா, ப்ரஷ் எல்லாம் வைத்துக் கொள்கிறோம்.

'என்னதான் மெஷினால பெருக்கினாலும் ஈரத்துணி போட்டுத் துடைச்சாத்தான் பளிச்சுன்னு இருக்கு. இதெல்லாம் வெளிநாட்டுக்காரர்களுக்குத்தான் லாயக்கு' என்று வீடு பெருக்கித் துடைக்க ஐம்பது ரூபாய் சம்பளத்தில் ஆள் வைத்திருக்கிறாள்.

'தலைக்குக் குளித்தால் நீர் கோத்துக் கொள்கிறது' என்று ஒத்தைக் காலில் நின்று 'ஹேர் டிரையர்' வாங்கி ஒரு வாரம் விடாமல்




உபயோகித்தான். பிறகு அதைத் தொடுவதேயில்லை. 'எனக்கு முழி பிதுங்கற வேலை. இதுல குஷாலா தலையை ஆத்திண்டு இருக்க முடியுமா? அதுக்கெல்லாம் கொடுத்து வைச்சிருக்கணும்.'

'என்ன கொடுத்து வைத்திருக்கணும்?' இது எனக்குப் புரியாத புதிர்.

என் பாயிண்ட் என்னன்னா அவசியமில்லாத பொருட்களை ஏன் வாங்கிச் சேர்க்கணும்?

அதுதான் போகட்டும். புதியதாக வாங்கிய நவீன சாமான்களுக்குப் பதிலாக உள்ள பழையனவாவது கழிய வேண்டாமா?

ஆசையாக மிக்ஸி வாங்கிக் கொடுத்த பின், 'இட்லி மெத்துன்னு இல்லை' என்று மனைவி சொல்லி வாய் மூடுமுன் ஒரு கிரைண்டரும் வாங்கிக் கொடுத்த அன்பான கணவன் நான். ஆனால் தாத்தா காலத்துப் பெரிய கல்லுரலைத் தூக்கிப் போடச் சொன்னால் கேட்க மாட்டாள். 'கரண்ட் போய் வெச்சாத் தெரியும்.' கரண்ட் இல்லைன்னா அந்த ஒரு நாள் இட்லி சாப்பிட வேண்டாம். அதான் தேங்காய் அரைக்க அம்மி இருக்கே...' நான் என்ன சொன்னாலும் எடுபடாது. என் ஜாதக ராசி அது.

உறவினர்கள், 'நண்பர்கள்...' எல்லோரும் என் ஜன்ம வைரிகள். டெல்லிக்குப் போனால் எனக்குப் பிடித்தமான ஸோஹன் அல்வா யாரும் வாங்கி வரமாட்டார்கள். ஒண்ணுக்குள்ளே ஒண்ணு போகும்படியாக பீங்கான் கிண்ணங்கள் ஒரு பத்து வாங்கி வருவார்கள். காசிக்குப் போனால் காசிக் கயிறு தருவதோடு நிறுத்திக் கொள்ளலாமே? பத்து லிட்டர் கேனில் கங்கை ஜலம் கொண்டு வந்து 'காமுதான் பூஜையெல்லாம் பண்றா'ன்னு என் மனைவி தலையில் கட்டி விட்டுப் போவார்கள்.

ஏதோ ஏரோப்ளேன் மெட்டலாம். அதிலே பெரிசு பெரிசா நாலு வாணலி வாங்கி வருவார்கள். நமக்குத் தேவையா என்று பார்க்காமல், ரூபாயைக் கொடுத்து வாங்கி அடுக்குவாள் என் வீட்டுக்காரி. ''பதினைஞ்சு பேருக்குத் தாராளமா உப்புமா கிளறலாம்... இப்படி யாரானா போறச்சே வாங்கினாத்தான் உண்டு'' என்று எனக்குச் சமாதானம் கூறுவாள்.

தன் பங்குக்கு இவளும் ஊர் முழுக்க விநியோகம் செய்ய சப்பாத்தி கல் வாங்குவாள். கடப்பா ஸ்டேஷன் கிட்ட நெருங்கினாலேயே எனக்குக் கிலி வந்துவிடும். பாதம் வைச்சது, பாதம் வைக்காதது என்று பேரமோ பேரம் பேசி, ஓர் எட்டு வட்டக் கல் வாங்கிவிடுவாள்.

''உங்கிட்டதான் டெல்லில வாங்கின சலவைக்கல் இருக்கே?''

''அது டெய்லி யூஸுக்கு எடுத்தா வீணாயிடும். இது போதும் தினப்படிக்கு.''

'எட்டு எதுக்கு?''

'யாரானா கேட்ட தரலாம். இரண்டு ரூபாய் பீத்த கல்லுக்கு இந்தக் கேள்வி கேக்கறேளே. நான் அது கூட பொறாம போயிட்டேன்...'' என்று அவள் கண்ணைக் கசக்குமுன்...

'அதுக்கில்லை. இந்த கனத்தைத் தூக்கிண்டு போகணுமே...

''நீங்களா சொமக்கறேள். ட்ரெயின்தானே சுமக்கறது.''

என் பார்யாளுடன் பேசி ஜெயிக்க முடியாது. வாயைத் திறக்காமல் போர்ட்டருக்கு பத்து ரூபாய் அழுதுவிடுவேன்.

கேட்டவர்களுக்குக் கொடுத்தது போக நிச்சயம் நாலு கல்லாவது மிச்சமிருக்கும். ஒன்றின் மேல் கோலம் போட்டு வைப்பாள். ஒன்றின் மேல் எண்ணெய்த் தூக்குக் கொலுவிருக்கும். இன்னொன்றை பாத்ரூமில் கவிழ்த்துப் போட்டு மஞ்சள் உரச உபயோகிப்பாள். சப்பாத்தி மட்டும் எங்கள் வீட்டுக் கடப்பைக் கல் பதித்த மேடை மேலேயே இடுவாள்.

கல் மட்டுமல்ல. குழவியிலும் ஒரு நாலு வகையிருக்கு. சப்பாத்தி இட, பூரி இட, அப்பளம் இட, போளி இட மெலிசு குழவி என்று வாங்கி வைப்பதோடு சரி. அடியேன் இலையில் விழுவது என்னவோ சோறும் குழம்பும்தான். இதையெல்லாம் தவிர சொர சொரத்துப் போய்விட்ட பழைய குழவியும் பத்திரமாக இருக்கும். இது எதுக்கு என்றால், 'ஏலக்காய் பொடி பண்ண வேண்டும்.'

பெரிய எலி நுழைய பெரிய ஓட்டையும், பக்கத்தில் சிறிய ஓட்டையும் போடுகிற கதைதான்.

இப்படி நிறைய சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். பத்து வருஷத்திற்கு முன்னால் பாலு பூணல் போது வாங்கிய துரு பிடித்துப் போய்விட்ட பருப்புத் தேங்காய் கூடுகள், ரயில்வே வொர்க்ஷாப்பில் ஸ்பெஷலாகச் சொல்லித் தயாரித்த முறுக்குத் தட்டுகள், சைஸ் வாரியாக ஒரு பத்து பெரிய ஜாரிணிக் கரண்டி, அண்டா அடுக்குகள். நாலு கல்யாணம் பண்ணலாம் இந்த சாமான்களை வைத்துக் கொண்டு.

''நாள் கிழமைன்னா நாலு பாத்திரம்

PHILIPS

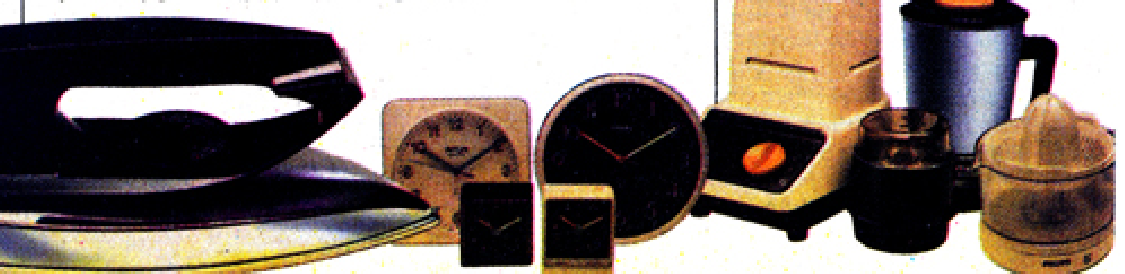
# வளமான வாழ்வு வழங்குவது பிலிப்ஸ்

## பிலிப்ஸ் வீட்டுபயோக சாதனங்கள்

உங்கள் சொகுசான வசதியான வாழ்விற்கேற்ப விசேஷமாக அழகுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன—பிலிப்ஸ் வீட்டுபயோக சாதனங்கள்—நீங்கள் சிறப்பாகவும் விரைவாகவும் வேலை செய்திட உதவிடும். ஆகவே உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் நேரம் மிச்சம்.

பிலிப்ஸ் இஸ்த்திரி பெட்டியால் இஸ்த்திரி செய்வதே அலாதி மகிழ்ச்சி. அட்டாச்மெண்ட்டுடன் கூடிய மிக்ஸர் கிரைண்டர் மூலம் சமையல் வேலைகள் செய்வதில் சலிப்பே இல்லை. அத்துடன் பிலிப்ஸ் சிட்ரஸ் பிரஸ்ஸில் நொடியில் சாறு பிழியலாம்.

அது, ஆரோக்கியத்துடன் கூடிய அற்புத சுவை அளிக்கிறது. பிலிப்ஸ் சுவற்றுக் கடியாரம் மற்றும் மேஜை கடியாரம் உங்களுக்கு நல்ல நேரம் காட்டுகின்றன.



பிலிப்ஸ் நம்பிக்கை - சிறந்த வாழ்க்கை

வேண்டாமா?'' என்று என் அம்மா பரிந்து ரைப்பாள். உள்ளே புகைந்து கொண்டு, கைகுலுக்கி ஆலிங்கனம் செய்து கொள்ளும் தேசத் தலைவர்கள் போல், இந்த ஒரு விஷயத்தில் இருவருக்கும் பரம ஒற்றுமை.

என் அம்மாவோட ஆஸ்திகளுமிருக்கு. ஒரு செம்பாலான பாய்லர். ஒவ்வொரு தீபாவளி போதும், அதைப் பரணிலிருந்து இறக்கி, வேலைக்காரிக்கு பத்து ரூபா கொடுத்து அதைப் பளபளவென்று தேய்த்து சுண்ணாம்பு தடவி, குங்குமம் இட்டு, ஜலம் ரொப்பி, வெந்நீர் போட்டு கங்கா ஸ்நானம் செய்கிறோம்.

அம்மா வயசானவள், அவள் மனம் புண்பட வேண்டாமென்று கெய்ஸரில் வரும் சுடுநீரைப் புறக்கணித்து, புகை மண்டலத்திற்குள் புகுந்து குளிக்கும் புத்திர ரத்தினம் நான். ஆனால் என் உணர்ச்சிகளுக்கு மட்டும் மதிப்பே கிடையாது. பாய்லருக்குள் தீ மூட்ட வாங்கும் ரயில்வே கரித்தூள் சேர்த்துப் பிடித்த சாணி உருண்டைகள் மிஞ்சிப் போய்விட்டால், அதைக கூடவா தூக்கி எறியக் கூடாது? அடுத்த வருஷத்துக்காகும் என்று அதையும் கட்டி பரண் மேல் வைத்துக் கொள்வார்கள்.

என் அம்மாவின் அப்பா துள்ளி விளையாடிய பெரிய மரத்தொட்டில், என் அப்பா வக்கீல் தொழில் பண்ணும்போது உபயோகித்த பட்டை உரிந்து போய்விட்ட கண்ணாடி போட்ட மர அலமாரி, என் பாட்டிக்கு சீதனமாக வந்த மூட்டைப் பூச்சி வாசம் செய்யும் ரோஸ்வுட் கட்டில், 'அந்தக் காலத்து வர்ணம் பூசிய கிளி கொஞ்சும்' கொலு பொம்மைகள் பெரிய பெட்டி நிறைய, என் தாத்தாவின், நாலு மடிப்பு மடித்த பேப்பர் வைத்துச் சாத்தினால் மட்டும் மூடிக் கொள்ளும் லொட லொட மர பீரோ... எல்லாவற்றின் மேலும் ஒரு கண் மூடித்தனமான பாசம். மனிதர்களே போய் விடும் போது, மரத்தின் மேல் பாசம் வைப்பது என்ன மடமை?

சொன்னால், எனக்குக் கல் மனசு, நெஞ்சில் ஈரமில்லை என்று என்னை ஒதுக்கிவிடுவார்கள்.

அதான் சொல்கிறேனே, இந்த வீட்டில் நான் ஒரு தீவு. குறைவான தேவைகள். அளவான ஆசைகளுடைய ஒரு சந்நியாசி நான். நாலு வேட்டி, சட்டை. சில புத்தகங்கள், பேனா, வாட்ச், ஒரு சிறிய டேபிள் இவை போதும். 'சாணகல போட்டோ ஆல்பம் ஒன்று வைத்திருக்கிறேன். நிறம் மங்கிப் பழுப்பு ஏறிப் போய்விட்ட போட்டோக்களைப் பார்த்து மகிழ்வேன். அதில் குடுமி வைத்துக் கொண்டு அசட்டுச் சிரிப்பு சிரித்துக் கொண்டிருக்கும் என் குழந்தைப் பருவத்தைப் பார்த்து மகிழ்வேன். இந்த ஆல்பம் என் மனைவியின் துருப்புச் சீட்டு. அதைக் குத்திக் காண்பித்தே அவள் மேலும் மேலும் சேர்த்துக் கொண்டிருப்பாள்.

என் பெண்ணும், பிள்ளைகளும் என்னைக் கொள்ளாமல், அம்மாவைக் கொண்டு பிறந்தது என் துரதிர்ஷ்டம். என் பெரிய பிள்ளை ஒரு புத்தகப் பைத்தியம். குறைந்தது ஆயிரம் புத்தகங்கள் இறைந்து கிடந்தால்தான் அவனுக்குத் திருப்தி. வேண்டியது, வேண்டாதது, நல்லது, கெட்டது என்ற பாகுபாடேயில்லாமல் பரந்த நோக்குடன் அவன் அடுக்கி வைத்திருக்கும் புத்தகங்களைப் பார்த்தால் என் வயிறு பற்றி எரியும். தூசி தட்டத்தான் ('பொழுது போகாத கிழவன்') நான் இருக்கிறேனே!

மற்றவன் உடல் வளர்ப்பவன். பயிற்சி செய்ய நாலு டம்பிள்ஸ், இரண்டு புல் வொர்க்கர், மூன்று பெரிய கிரிக்கெட் மட்டைகள், எட்டு பந்துகள், இரண்டு ஸெட் ஸ்டம்ப்ஸ்... இதையெல்லாம் அடுக்கி வைக்கவே ஒரு ரூம் வேண்டும். தவிர நடப்பதற்கு, ஓடுவதற்கு, விளையாடுவதற்கு என்று ரக வாரியாக ஷூஸ் வைத்திருக்கிறான்.

இரண்டு பிள்ளைகளுமாக வருஷக் கணக்கில் சேர்த்த ஸ்டாம்புகள், வத்திப் பெட்டிகள், வத்திப் பெட்டி லேபில்கள், கோலி குண்டுகள், மாஞ்சா நூல் கண்டுகள்... எதையும் தூக்கிப் போட எனக்கு உரிமை கிடையாது. எல்லாம் 'குழந்தைகளோடது.'

என் பெண் கல்யாணமாகிப் புக்ககம் போய்விட்டாள். அவள் இங்கு இருந்தவரை எங்கள் வீடு ஒரு டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர் மாதிரியிருக்கும்.

இரண்டு வார்ட்ரோப் நிறைய புடைவைகள், ஒரு டஜன் காலணிகள், விதவிதமான கலர்களில் கை, கால், காது, மூக்கு, தொண்டை என்று அங்க அங்கமாக அணியும் ப்ளாஸ்டிக், அலுமினிய, வெள்ளி,



பித்தளை நகைகள், வானவில்லாகக் குஞ்சலங்கள், அழகு சாதனங்கள்... இவை எல்லாவற்றையும் உபயோகிப்பாளாவென்றால், இல்லை. வாங்கி வாங்கிச் சேர்ப்பதோடு சரி.

இப்பவும் அவளின் பாதி உடைமைகள் இங்குதான் இருக்கின்றன. அவர்கள் வீடு சின்னதாம். க்ளீனாக இல்லையென்றால் கணவர் கோபித்துக் கொள்வாராம். அதனால், அவளுக்குத் தினமும் தேவைப்படாத- அதே சமயம் என்றாவது ஒருநாள் தேவைப்படுமோ என்று தூக்கி எறிய மனம் வராமல் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் பல வஸ்துக்களை இங்கேயே விட்டுப் போயிருக்கிறாள். அதான் இருக்கிறேனே... பாதுகாவலனாக...... ஒரு இளிச்சவாய் அப்பன்.

ஆனால் இவர்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்தாலும் என் மனைவியுடன் மட்டும் போட்டி போட முடியாது.

ஒப்புக் கொள்கிறேன். குடும்பமென்றிருந்தால் நாலு சாமானில்லாமல் முடியாதுதான். ஆனால் என்னை நம்புங்கள். குறைந்தது நாற்பதாயிரம் சாமான்கள் இருக்கின்றன எங்கள் வீட்டில்.

சிறு துரும்பும், பல் குத்த உதவும்தான். ஆனால் குத்த அத்தனை பற்கள் வேண்டுமே?

ஏதோ ரயில்வே தயவில் என் மனைவியின் அலைபோன்ற ஆசைகள் மீது முப்பத்து மூன்று வருடங்கள் ஓடம் ஓட்டி விட்டேன். இன்னும் ஆறு மாதங்களில் 'ரிடையர்மெண்ட்'. அதற்குப் பின் மதராஸில் ஓய்வுக்காக நான் வாங்கியிருக்கும் வத்திப் பெட்டி ஃப்ளாட்டில் எப்படி இத்தனை சாமான்களை அடுக்கப் போகிறேன்?

எத்தனையோ உபயோகமான அறிவுரைகள் கூறும், என் மனைவி பகவத்கீதையாக நினைத்துப் படிக்கும் பெண்கள் பத்திரிகை எதிலாவது, இந்த இடைக்காலத்தில், 'உபயோகமற்ற பொருட்களைச் சேர்க்கக் கூடாது' என்று அழுத்தமாக எடுத்துச் சொல்லி, ஒரு கட்டுரை வராதா என்ற ஏக்கம் எனக்கு. அதைப் படித்தாவது ஒரு ரசவாதம் நேர்ந்து என் மனைவி மனம் மாறி விடாதா என்ற ஒரே நப்பாசைதான் எனக்கு.

---



**வி**டுமுறையில் குடும்பத்துடன் எர்ணாகுளத்திலிருந்து லக்னோவுக்குப் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தோம். லக்னௌ செல்வது முதல் தடவையாதலால், ஸ்டேஷனில் சரியாக இறங்கி, சேருமிடத்திற்கு ஒழுங்காகப் போய்ச் சேர வேண்டுமே என மனத்தில் கொஞ்சம் தவிப்பு! பல்ஹர்ஷா ஸ்டேஷன் வந்ததும் அடுத்த பர்த்தில் தமிழ்க் குரல்கள் கேட்கவே நானும் என் கணவரும் சென்றோம். அவர்கள் கணவனும் மனைவியும், லக்னௌவில் நிரந்தரமாகத் தங்கி விட்ட தமிழர்கள். குடும்ப விஷயமாக பல்ஹர்ஷா வந்து விட்டுச் செல்கிறார்கள். லக்னௌவில் மிகவும் உஷாராக இருக்க வேண்டுமென்றும், சில நேரங்களில் கைகளிலிருந்து கூட பொருள்களைப் பிடுங்கிச் சென்று விடுவார்கள் எனவும் எச்சரித்தார்கள். நாக்பூர் வந்தது. ஆரஞ்சு சாப்பிட்டோம்.

மறுநாள் —

வண்டி ஏதோ ஓர் இடத்தில் நின்றது. திடீரென்று அந்தத் தம்பதிகள் வண்டியிலிருந்து குதித்துக் கீழே இறங்கினர். என் கணவர், "சார், சார், இது லக்னௌ ஸ்டேஷனா?" என்று சத்தம் போட, அந்த மனிதர்,

"ஆமாம் சார், இது லக்னௌ அவுட்டர். இங்கே இறங்கினால்தான் எங்களுக்கு வீடு ரொம்பப் பக்கம்" என்று சொல்லிக் கொண்டே தன் மனைவியுடன் நடந்தார்.

நானும் என் கணவரும் திகைத்து நின்று விட்டோம். அவர்கள் இரவில் எங்களுடன் பேசியது, ஆரஞ்சு சாப்பிட்டது எல்லாம் போலியா?

அதே நேரம் —

அந்த பர்த்தில் இருந்த டி.டி.ஆர். எங்களை நெருங்கினார். "நீங்கள் லக்னௌ போக வேண்டுமா?" என்று கேட்டார்.

"ஆமாம்" என்று என் கணவர் சொல்ல, "நான் வட இந்தியனாக இருந்தும் நீங்கள் பேசுவது எனக்கு ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. கவலைப்படாதீர்கள். நான் உங்களுக்கு வழிகாட்டுகிறேன்" என்றார்.

லக்னௌ ஸ்டேஷன் வந்தது. ஸ்டேஷன் வெளியே வரை எங்களை அழைத்துக் கொண்டு வந்தவர் ஒரு டெம்போக்காரனை அதட்டிக் கூப்பிட்டார். "நீங்கள் எங்கே செல்ல வேண்டும்?" என்று எங்களை கேட்ட போது 'அலிகஞ்ச்' என்று கணவர் சொல்ல, டெம்போக்காரனிடம் "இவர்களை அலிகஞ்சில் இறக்கி விடு" என்று சொல்லி விட்டு "எழுபத்தைந்து பைசாவுக்கு மேல் ஒரு பைசா கூட தராதீர்கள்" என்றும் சொல்லி விட்டு, என் கணவரின் கைகளையும் பிடித்துக் குலுக்கி விட்டு, குழந்தைகளுக்கு டாட்டா காட்டி விட்டு உயரமாக நடந்து சென்றார் அந்தக் குள்ள மனிதர்! மனிதாபிமானத்திற்கு மொழி ஏது?

— எஸ். அருள்மொழி.

உங்களை கலங்க வைப்பது அவ்வளவு சுலபமல்ல!




உங்கள் ரசனை
எங்களுக்கு தெரியும்!
பின்னி
ஃபேப்ரிக்ஸ்
OBM 901 TM

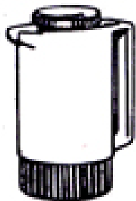
**"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND**




# L.K.S
## GOLDHOUSE

**இன்றே எங்களது நகை சேமிப்புத்**
**திட்டத்தில் சேர்ந்து பயன் அடைவீர் !**

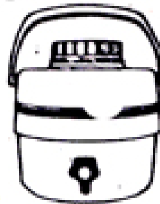
GIFTS



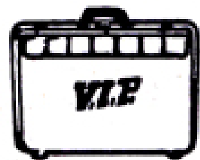
Rs. 50/-
Group



Rs. 100/-
Group



Rs. 200/-
Group




Rs. 500/-
Group

60, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன் : 445455, 445055, 440440, 443323



# குடும்ப நலத்திற்கு ஒரு கோர்ட்!

"ஆயிரம் இருந்தாலும் குடும்பத்திற்குள்ளேதான் எந்த விஷயமும் இருக்கணும். நம்ம விஷயம் வாசப்படியத் தாண்டலாமோ?'' என்பார்கள் அந்தக் காலத்தில். இப்போதெல்லாம் குடும்ப விவகாரங்கள் கோர்ட் படி ஏறுவது சகஜமாகிவிட்டது. அதற்காகவே தனியாக ஒரு கோர்ட், நீதிபதி நியமித்தும்,. ஆயிரக்கணக்கில் 'கேஸ்'கள் குவிந்திருக்கிறது என்றால் என்ன சொல்ல?

மற்ற சொத்து, அடிதடி வழக்குகளைப் போல கணவன், மனைவி வழக்குகளைத் தீர்க்கக் கூடாது. முடிந்தவரை அவர்களுக்குள் இணக்கமான உறவை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகவோ என்னவோ, இப்படிப்பட்ட வழக்குகளுக்காகவே தனியாக நீதிமன்றங்களை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்பது நீண்ட நாளைய கோரிக்கையாக இருந்தது. இந்த மாதம்தான் அது தமிழ்நாட்டில் அமுலுக்கு வந்தது.

'குடும்பநல நீதிமன்றம்' சென்னை உயர் நீதிமன்ற வளாகத்திலுள் தனியாக நிறுவப்பட்டுள்ளது. அதன் நீதிபதியாக திரு. சோமசுந்தரம் செயல்பட்டு வருகிறார்.

குடும்பநல கோர்ட்டின் தனித்தன்மை என்ன? நீதிபதியே சொல்கிறார்: —

''குடும்பநல நீதிமன்றம் இப்போதுதான் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. மற்ற நீதிமன்றங்களிலுள்ள குடும்ப வழக்குகள் எல்லாம் இங்கு வந்து கொண்டு இருக்கின்றன. இந்த நிலையில் முதலில் மற்ற கோர்ட்டுகளைப் போலவே தோற்றத்தில் இதுவும் இருப்பதை மாற்றிவிட வேண்டும் என நினைத்திருக்கிறேன். ஏனென்றால் கோர்ட் சூழ்நிலை இருந்தாலே சாதாரண மக்களுக்குப் பேச்சே வருவதில்லை. ஒரு நல்ல நட்பான, அன்பான சூழ்நிலையை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும் என நினைக்கிறேன்.

காரணம், இந்த நீதிமன்றத்தில் வழக்கறிஞர்கள் ஆஜராக முடியாது. வழக்கில் சம்பந்தப்பட்டவர்களே நேரடியாகத் தங்களுடைய கட்சியை எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். இதனால் மனம் திறந்து அவர்களால் பேச முடியும்...''

''அது எப்படி? வழக்கறிஞர்களாவது பல சட்டங்களைப் படித்து முன்னுதாரணங்களோடு நியாயத்தைஎடுத்துச் சொல்வார்கள். ஓரளவு தைரியமானவர்களே இந்த மாதிரி சூழ்நிலைகளில் பயந்து விடும்போது, அபலைப் பெண்கள் தங்கள் உணர்வுகளைச் சரியாகச் சொல்ல முடியாமல் போகலாம்,

இல்லையா? அதனால் அவர்களுக்கு நியாயம் கிடைக்காமல் போய்விட வாய்ப்புண்டே?''

''இல்லை. அதனால்தான் கோர்ட் போன்ற சூழ்நிலையை மாற்றவேண்டும் என்று சொன்னேன். அது தவிர என் கோர்ட்டினுள் யார் வந்து நின்றாலும் அவர்களை நேரடியாக விசாரிக்கிறேன். முக்கால்வாசி என்னுடைய அறையினுள் வரவழைத்தே பேசுகிறேன். பயப்படும்படியான ஒரு சூழ்நிலையை அவர்களுக்கு ஏற்படுத்துவதேயில்லை. அதனால் நியாயங்கள் எடுபடாமல் போக வாய்ப்பே இல்லை... ஒவ்வொருவரையும் முழுமையாகப் பேச விடுகிறேன்...''

''இந்த மாதிரியான நடைமுறைகளினால் ஒவ்வொரு வழக்குக்கும் ரொம்ப நேரம் எடுக்குமே...?''

''...அரை மணி வரை ஆகிறது. அதனால் பரவாயில்லை. ஆனால் இங்கு ரொம்பப் வேறென்ன விசேஷங்கள்?

நீதிபதியைத் தவிர இரண்டு சமூகநலத்தில் நாட்டமுள்ள, சேவை மனப்பான்மை கொண்ட நபர்களை நியமித்துக் கொள்ளலாம். அவர்கள் நீதிபதியுடன் வழக்குகளை ஆராய்வார்கள்.

''இப்போதே ஆயிரக்கணக்கான கேஸ்கள் வந்து குவிந்திருக்கின்றன. இந்த ஒரு கோர்ட் போதாது இதற்கு. அதுவும் தவிர இரண்டு சமூகநல சேவகர்களும் வந்துவிட்டால் இந்தப் பணி ஓரளவு எளிதாகிவிடும் என்று நினைக்கிறேன்...'' என்றார்.

''குடும்பநல கோர்ட்டின் நீதிபதி என்ற முறையில் உங்களிடம் ஒரு கேள்வி. குடும்பத்தில் பிரச்னைகள் வருவதற்கு அதிகக் காரணமாக இருப்பவர்கள் யார்?''

''என்னுடைய தனிப்பட்ட கருத்து, பிரச்னைகளுக்கு ஆண்கள்தான் காரணமாக இருக்கிறார்கள். பெண்கள் எல்லோருமே நல்ல

## மேலும் சில தகவல்கள்......

- அகில இந்திய அளவில் 'குடும்பநல கோர்ட்'களை நிறுவ வேண்டும் என 1984—இல் பாராளுமன்றத்தில் சட்டம் இயற்றப்பட்டது.
- ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் இந்தக் 'குடும்பநல கோர்ட்'கள் நிறுவப்படும்.
- இந்தக் கோர்ட்களை பாதிக்கப்பட்ட எந்த ஆணும், பெண்ணும் அணுகலாம். முறையாக மனு எழுத வேண்டும், முறையாகக் கேஸ் ஃபைல் செய்ய வேண்டும் என்பதெல்லாம் இல்லை. தங்களுக்குத் தெரிந்த விதத்தில் நீதிபதியிடம் நேரடியாகவே சென்று முறையிடலாம்.
- இந்தக் கோர்ட்களில் வழக்கறிஞர்கள் வாதாடுவது இல்லை. பாதிக்கப்பட்டவர்களே நேரடியாகத் தங்களுடைய நியாயங்களை எடுத்துச் சொல்லலாம்.
- சட்டச் சிக்கல்கள் நேரும் போது, தேவையானால், கோர்ட்டே வழக்கறிஞர்களை அணுகி வாதாடக் கூடும்.
- இங்கு மங்கையர் மலரின் ஒரு வேண்டுகோள் —

பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணுக்கு நிவாரணம் தேடிச் சமூக சேவை சங்கங்களும் இக்கோர்ட்டை அணுகலாம் என்று விதியைச் சேர்த்துக் கொண்டால் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

பொறுமை தேவைப்படுகிறது. ஏனென்றால் குடும்பப் பிரச்னைகளில் ஆரம்ப கட்டத்திலோ, அல்லது ஓரளவு வளர்ந்த நிலையிலோ யாரும் கோர்ட்டுக்கு வருவதில்லை. ரொம்பவும் முற்றிப் போய் வேறு வழியே இல்லை என்ற நோக்கில்தான் கோர்ட்படி ஏறுகிறார்கள். அதனால் இங்கே ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக் கொள்ளும் போது கசப்பும், வெறுப்பும் பொங்கும். சில சமயம் நம்மைப் பார்த்துக் கூட அது திரும்பிவிடும்.

'உங்களுக்கென்ன சார், அறிவுரை எல்லாம் சொல்வீங்க. வீட்டுக்கு வந்து பார்த்தால்தானே தெரியும்?''

என்றார் ஒரு பெண். அவரை என்ன செய்ய முடியும்? பொறுமையாகத்தான் சமாதானம் பண்ண வேண்டியிருக்கிறது!'' என்று சிரித்தார் நீதிபதி.

இந்தக் கோர்ட்டைப் பொறுத்தவரை வர்களா, அவர்களால் பிரச்னையே இல்லையா என்றால் இருக்கிறதுதான். விதிவிலக்குகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. ஆனால் ஆண்களின் அதிகாரப் போக்கினால் பெண்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பெண்கள் எதையுமே எடுத்துச் சொன்னால் நியாயமாக இருந்தால் எடுத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் ஆணவமாக இருக்கும் ஆணைத் திருத்துவது ரொம்ப கஷ்டம்...''

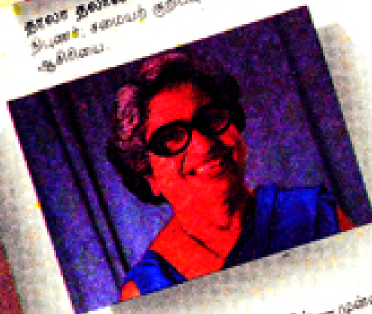
'ஃபேமிலி கோர்ட்' என்பதை 'குடும்பநல நீதிமன்றம்' என்று மொழி பெயர்க்கச் சொல்லியிருக்கிறார். ஏனெனில் குடும்பத்தின் நலனுக்காகத்தான் இந்த நீதிமன்றமே. முடிந்தவரை, எந்த அளவிற்கேனும் சென்று குடும்பப் பிரச்னைகளைத் தீர்த்துச் சுமுக முடிவுகளை ஏற்கச் செய்வதே குடும்பநல கோர்ட்டின் நோக்கமாம்.

பேட்டி: **பவித்ரா**

நிபுணர்கள்
அனைவர்க்குமே
உடன்பாடான
அந்த சுவை
இதே தான்.



தர்லா தலால் — புகழ்பெற்ற சமையற் கலை நிபுணர்; சமையற் குறிப்புப் புத்தகங்களது ஆசிரியை.



பத்மஸ்ரீ தங்கம் ஃபிலிப் — முன்னாள் முதல்வர், கேட்டரிங் கல்லூரி, பம்பாய்.



பையன் ராஜு — எல்லா வீட்டிலும் உள்ள கலை மன்னன்! இவனது விருப்பத்தை மீற முடியுமா என்ன!




# ஸன்:ப்ளவர்®
## ப்ராண்ட்
## வனஸ்பதி

ஒவ்வொரு சமையற்கலை நிபுணரும் தமக்கே உரிய வழியையும், பாணியையும் பின்பற்றுவார், உணவு சமைக்க. ஆனால், சமையல் செய்ய ஏற்ற, சுவை மிக்க, சிக்கனமான பொருள் பற்றியோ அவர் அனைவர்க்குமே உடன்பாடுண்டு. அப்பொருள் — ஸன்ஃப்ளவர் ப்ராண்ட் வனஸ்பதி.

நீங்கள், லேசாக வறுப்பதானாலும், பொன்னிறமாக நன்கு வறுப்பதானாலும், இனிப்புகளோ, கேக்குகளோ செய்தாலும், தினசரி உணவு அல்லது சிறப்பு உணவு தயாரிப்பதானாலும், உங்களுக்குத் தேவை, ஆம் — ஸன்ஃப்ளவர் ப்ராண்ட் வனஸ்பதி.

சொல்லப்போனால், இதைவிடச் சிறந்தது வேறேதுமில்லை, தூய நெய் தவிர.

WIPRO
LIMITED
Closer to the consumer

**ஸன்ஃப்ளவர் ப்ராண்ட் வனஸ்பதி... இதைவிடச் சிறந்தது தூய நெய் மட்டுமே**

HTA 2357

# உங்கள் பேத்தி அழகு மங்கையென வளர்ந்து நிற்கையில் யூனிட் டிரஸ்டின் பரிசு நிதி மதிப்பு 12 மடங்கு உயர்ந்திருக்கும்.



தாத்தா பாட்டியாகி பெருமையுள்ள நீங்கள் பேரக்குழந்தைகளுக்கு பரிவுடன் பரிசளிக்க எண்ணினால் யூனிட் டிரஸ்டின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதித்திட்டம் (CGGF) உங்கள் எண்ணத்திற்கு ஏற்றதொரு திட்டமாகும்.

உங்கள் பரிவையும், பாசத்தையும் பிரதிபலிக்கும் திட்டம். ஒவ்வொரு வருடமும் வளரும் மதிப்பு கொண்ட உகந்த திட்டம்.

உதாரணமாக, உங்கள் பேரக் குழந்தை பிறந்த அன்று நீங்கள் ரூபாய் 1000/- பரிசாக அளித்தால் அவளுக்கு 21 வயது ஆகும் போது, குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதி ரூ.12,000/-* ஆக வளருகிறது. கூடுதலாக, ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை போனஸ் டிவிடெண்டும் உண்டு.

இத்திட்டத்தின் கீழ் நீங்கள் குறைந்த பட்சமாக ரூ.500/- (அதாவது ரூ.10/- மதிப்பு கொண்ட 50 யூனிட்டுகள்) பரிசு அளிக்கலாம். உங்கள் பரிசுத் தொகையை 10 யூனிட்டுகளின் மடங்காக அதிகரிக்கலாம். அதிக பட்ச வரம்பு ஏதுமில்லை. யூனிட் டிரஸ்டின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதித் திட்டம். எனவே வருடங்கள் பல சென்ற பின் உங்கள் பேத்தி அழகு மங்கையென மிளிருகையில் வளமான எதிர்காலத்தில் அடியெடுத்து வைக்கலாம்.

*CGGF பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கும் விண்ணப்ப படிவங்களுக்கும் யூனிட் டிரஸ்டின் அலுவலகங்களையோ, ஏஜெண்டுகளையோ, அல்லது முக்கிய பிரதிநிதிகளையோ அல்லது ஸ்பென்சர் & கம்பனி லிமிடெட்டின் ஏதாவது ஒரு கிளையையோ அணுகுங்கள்.*



**யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா**
(ஒரு பொதுத்துறை நிதி நிறுவனம்)
தலைமை அலுவலகம் பம்பாய் 400 020.

மண்டல அலுவலகம்:
45, செகண்ட் லைன் பீச், சென்னை 600 001
போன்: 580938 / 587433.

● ஹைதராபாத் கிளை: 203/204 மொகல் கோர்ட் காம்ப்ளெக்ஸ், 2வது மாடி, பஷீர் பாக், ஹைதராபாத் 500 001. போன்: 240030 ● விஜயவாடா கிளை: செல்லபள்ளி மாளிகை, கவர்னர்பேட், விஜயவாடா 520 002. போன்: 63964 ● பெங்களூர் கிளை: முதல் மாடி, சேம்பர் ஆப் காமர்ஸ் கட்டிடம், கே.ஜி. ரோடு, பெங்களூர் 560 009. போன்: 28739 ● திருச்சூர் கிளை: 12/817 தெக்காட்டச் சாலை, திருச்சூர் 680 001. போன்: 24690 ● கொச்சி கிளை: மூன்றாம் மாடி, எம்.ஜி. கட்டிடம், எம்.ஜி.ரோடு, எர்ணாகுளம், கொச்சி 682 011. போன்: 362354

*தமிழ்நாட்டில் எங்கள் முக்கிய பிரதிநிதிகள்:*

■ கோயமுத்தூர்: ஏ. தனபால், போன் 34776 ■ மதுரை: எம். ராமமூர்த்தி, போன் 36661/43179 ■ தஞ்சாவூர்: கே. முத்துசாமி, போன் 20374
■ சேலம்: என்.கே. இளங்கோவன், போன் 51580 ■ திருச்சி: எம். ராமலிங்கம், போன் 28280 ■ வேலூர்: பி. நாராயணன், போன் 21575
■ கடலூர்: எஸ். பாலகிருஷ்ணன், போன் 546/46
■ நாகர்கோவில்: எஸ். சுபாஷ் சந்திர போஸ், போன் 4449
■ குன்னூர்: எம். மாதவன் நம்பியார், போன் 6233/7037
■ பரமக்குடி: கே.ஆர்.வி. ராக்கன், போன் 640/430
■ புதுக்கோட்டை: கே.பி. செல்வமணி, போன் 2419






* 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே இத்திட்டத்தின் கீழ் பரிசளிக்க இயலும். பரிசு பெறும் குழந்தையின் வயது இவற்றைப் பொறுத்து திட்ட முதிர்வில் வழங்கப்படும் தொகை மாறுபடும்.

குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதி.
பரிவுடன் பன்மடங்கு
வளர்ந்திடும் பரிசு.

Sista's-UTI.978.88.TM.B

# குழந்தைகள் ஜாக்கிரதை

**ச**மீபகால கணக்கெடுப்பின்படி, 70 முதல் 80% விஷம் அருந்தி பாதிக்கப்படுவது 6 வயதும் அதற்கு உட்பட்டதுமான குழந்தைகள் என்று தெரிய வந்துள்ளது. மக்களுக்கு 'இது கொடிய நச்சுத்தன்மையுடையது என்று தெரிய வாராமல் ஆனால் நடைமுறை புழக்கத்திலிருக்கும் பல பொருள்கள் உள்ளன.

உதாரணமாக அன்றாடம் உபயோகிக்கும் வாசனை திரவியங்களும், ஆப்டர் ஷேவ் லோஷன்களும் அதிக அளவு ஆல்கஹால் உடையன. அதே போல துணி துவைக்க உபயோகிக்கும் சோப்பை கரைப்பதால் உள்ள கரைசல் நீர் வாயையும், தொண்டையையும் புண்ணாக்கி எரிய வைக்கும் தன்மை உடையது.

சில குழந்தைகள் மேற்கூறிய சிலவற்றை விழுங்கி விடும்; சில ருசி பிடிக்காமல் வெளியே துப்பி தங்கள் உடலில் வழிய விடும்; சில கண்களை கசக்கிக் கொள்ளும். சிலவகை தாவரங்கள் விஷமுள்ளவை; சில வீட்டுப் பிராணிகளும் ஆபத்தானவையே!

சரி, குழந்தை ஏதோ ஒன்றை குடித்து விட்டது. என்ன செய்ய வேண்டும்?

நேரம்... நேரம்... இந்த கணங்களில் நேரம் பொன்னானது. துளியும் நேரத்தை வீணாக்கக் கூடாது. மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி வாந்தி எடுக்க வைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடாதீர்கள். ஏனெனில் பல விஷங்கள் உள்ளே நுழையும் போது திசுக்களை பொசுக்கி இருக்கலாம். மறுபடியும் அதே வழியில் அது வெளியேற்றப்படும் போது மறுபடியும் திசுக்கள் பொசுங்கும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது உடனடியாக விஷம் உட்கொண்டவருக்கு நீரையோ, பாலையோ அருந்த கொடுத்தால், விஷம் நீர்த்துப் போகும் வாய்ப்பு உண்டு. உடனடியாக மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

மருத்துவரிடம் செல்லும் போது,

1. என்ன வகையான விஷப் பொருள் உட்கொள்ளப்பட்டதோ அதையும், உட்கொள்ளப்பட்ட நேரத்தையும் மறைக்காமல் கூறுங்கள்.

2. மாத்திரையோ, மருந்தோ, காலி புட்டியோ அதையும் கையோடு எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

சரி, வந்தபின் காப்பதை, பதறுவதை விட வருமுன் காப்பது புத்திசாலித்தனம் அன்றோ!

அதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

1. மருந்துகள் வாங்கி வந்த பாட்டில்களோ, சென்ட் பாட்டில்களோ காலியானவுடன் வீசி விடுங்கள். அழகிய சென்ட் பாட்டில்களில் தண்ணீரை ஊற்றிக் குடித்து சிரமப்படும் குழந்தைகள் பலர் உண்டு.

2. விஷத் தன்மையுள்ள பேகான் ஸ்பிரே, எறும்புப் பவுடர் போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைக்கவும்.

3. முக்கியமாக கலர் கலரான மாத்திரைகள் குழந்தைகளின் கருத்தைக் கவர்வதால், மாத்திரைகளை கண்டபடி போட்டு வைக்காததுடன், பெற்றோரால் கொடுக்கப்பட்டாலே தவிர மாத்திரைகளை உண்ணக் கூடாது என்ற படிப்பினையை ஊட்டுங்கள்.

4. மருந்து, மாத்திரைகளை வாங்கி பின் வெகுநாள் கழித்து உபயோகிப்பதும் தவறு.

5. இருளிலோ, குறைவான வெளிச்சத்திலோ மருந்துகள் உட்கொள்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று.

6. விஷத்தன்மை உடையவற்றை குழந்தைகள் கண்ணைக் கவரும் 'லிம்கா' பாட்டில் போன்றவற்றில் ஊற்றி வைக்கக் கூடாது.

7. எந்தத் திரவத்தையும் லேபிள் எழுதி ஒட்டாமல் ஒரு பாட்டிலிலோ, டின்னிலோ வைக்கக் கூடாது.

— லக்ஷ்மி நடராஜன்






# பாலு ஜுவல்லர்ஸ் A/C

தங்கம், வெள்ளி, வைரம் பொருட்கள் தயாரிப்பாளர்

72, உஸ்மான் சாலை, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன் : 441741

ADSURANCE



# சகோதரிகளுக்கோர் எச்சரிக்கை



திருமணமாகி நான்கு வருடங்களாகியும் இந்த கோகுலாஷ்டமி, தீபாவளி பட்சண விவகாரங்களிலெல்லாம் அதிகம் அலட்டிக் கொண்டதில்லை. காரணம், கூட்டுக் குடும்பம், மாமியார், நாத்தனார் என்று இருக்கும் வீட்டில் மாமியார் பட்சணங்கள் எல்லாம் செய்ய, ஜாலியாகச் சுற்று வேலைகள் எல்லாம் செய்தே பண்டிகை நாட்களில் பொழுதை ஓட்டிவிட்டேன்.

அப்படி இருந்தவளுக்கு இந்த வருடம் வந்தது தலைவலி. மாமியார் ஏதோ வேலையாக வெளியூர் போக கோகுலாஷ்டமிக்குத் தனியாக மாட்டிக் கொண்டேன். குழந்தை இருக்கும் வீட்டில் பண்டிகையைக் குறைக்கக் கூடாதென்று நானே ஹோதாவில் இறங்கத் தீர்மானித்தேன்.

ஒரு வாரம் முன்பிருந்தே எனக்கு டென்ஷன். அகப்பட்ட சமையல் புத்தகங்களையெல்லாம் படித்து ஒருவாறாக சீடை, முறுக்கு செய்வதைப் பற்றிய ஐடியா

வீட்டின் முன்பு பசலைக் கொடி வளர்த்து, கயிறு கட்டி, மாடிக்கு ஏற்றி விட்டால், பார்ப்பதற்கு அழகாக இருப்பதுடன், தினமும் சமையலில் கொஞ்சம் கீரைகளைச் சேர்த்தால், நிறைய இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும். வளர வளர கட் பண்ணி பசுவுக்கும் போடலாம்.

— பார்வதி.

ஓரளவு கிடைத்தது. பண்டிகையன்று என் கணவருடன் வாதாடி குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளும் பொறுப்பை அவரிடமே ஒப்படைத்தேன். அவர் முதலிலேயே எச்சரித்தார்:

"உனக்கேன் இந்த வம்பெல்லாம், தேங்காய், பழம் வைத்துப் பூஜை செய்தால் போதாதா?'' என்று அவர் கிண்டலாகப் பேசியதால் மேலும் செய்தே ஆகவேண்டும் என்றொரு வைராக்கியம் வந்தது. சினிமா பாணியில் சவால் வேறு விட்டு வைத்தேன்.

பாமாயிலில் செய்தால் அதனால் ஏதாவது கெட்டுவிடப் போகிறதென்று, விலையைப் பொருட்படுத்தாமல் தேங்காயெண்ணெய், ஓ. கே. ஆயிலுமாக வாங்கி வைத்தேன். ஒரு வழியாக வெல்லச் சீடைக்கும் மாவு பிசைந்து வைத்துவிட்டு, உப்புச் சீடைக்குக் கவனமாகப் பிசைந்து இரண்டு மணி நேரம் உ...ரு...ட்...டி அடுப்பில் தேங்காயெண்ணையை வைத்தேன். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து மேடையைப் பார்த்தால் பொங்கல் பானைப் போல் வாணலி முழுவதும் எண்ணெய் பொங்கி வழிந்து கொண்டிருக்கிறது. சில தேங்காயெண்ணெய் பொங்குமாம், என் போதாத காலம் பொங்கும் தேங்காயெண்ணெய் எனக்கு வந்திருக்கிறது.

சரி அதையெல்லாம் துடைத்து ஒரு வழியாகச் சுத்தம் செய்து ஓ. கே. ஆயிலில் உப்பு சீடையைப் போட்டேன். முதல் ஈடு ஒழுங்காக வந்தது. இரண்டாவது ஈடு போட்டதும், "டமால், டுமீல்'' என்று ஒரே சத்தம். சீடை என்ன காரணத்தாலோ வெடிக்க, புதிதாகச் சுண்ணாம்படித்த சுவரெல்லாம் ஆயில் பெயிண்டிங். இதையெல்லாம் கவனித்துக் கொண்டிருந்த என்னவர், "என்ன தீபாவளி, பொங்கலெல்லாம் இன்றைக்கே கொண்டாடி விடுவதாக உத்தேசமா?'' என்று கேட்டுவிட்டு என்னைப் பார்க்கப் பரிதாபப்பட்டுக் கொண்டு பேப்பரில் மூழ்கிவிட்டார்.

சரி, முறுக்கு சுற்றலாம் என்று மாவை எடுத்தேன். (இதை மட்டும் கொஞ்சம் மாமியார் மேற்பார்வையில் ப்ராக்டீஸ் செய்திருக்கிறேன்) வழக்கமாக ஒழுங்காக வரும் முறுக்கு, இந்தத் தடவை என்ன காரணத்தாலோ, எவ்வளவு பொறுமையாகச் சுற்றினாலும் நூல் கட்டப்படாத புடலங்காய் நுனியில் சுருண்டிருக்குமே அது போல் தான் வந்தது. சரி, உன்னோடு போராட்டம் ஏனென்று கடகடவென்று தேன்குழல் அச்சிலிட்டுப் பிழிந்தெடுத்து உருப்படியாக்கிவிட்டேன்.

அடுத்த இந்த வெல்லச்சீடையாவது சமர்த்தாக வரவேண்டுமே என்று தெய்வத்தையெல்லாம் ·வேண்டிக் கொண்டு அடுப்பில் உருட்டிப் போட்டுப் பரீட்சை ரிசல்ட்டை எதிர்பார்க்கும் ஆவலோடு பார்த்தால், பத்து நொடிகள் கழித்து, வாணலியில் போட்ட சீடையெல்லாம் கண்ணீர்ப் புகைவிட்டவுடன், கலவரக் கும்பல் ஓடுவது போல் மூலைக்கொன்றாய் கலைந்துவிட்டது. அப்புறம் ஆயிரத்தெட்டு அட்ஜஸ்ட்மெண்ட் செய்து, ஒரு வழியாக ஏதோ வெல்லச்சீடை கலரில் ஒரு சமாசாரத்தைத் தயாரித்தேன். ஏற்கெனவே கேலி செய்யும் என் கணவரிடத்தில் இதை எப்படிக் காட்டுவது? சத்தமில்லாமல் ஒரு ஆட்டோ வைத்துக் கொண்டு ஸ்வீட் கடைக்குச் சென்று எல்லாவற்றையும் வாங்கி வைத்துவிடலாமா என்று கூடத் தோன்றியது. ஆனால் நேரமில்லை. மீதி உள்ள வடை, பாயசம், அப்பம் போன்ற எளியான சமாசாரத்தையெல்லாம் ஒழுங்காகச் செய்து பூஜைக்குத் தயாரானேன்.

பூஜை முடிந்து நைவேத்தியத்தின் போது தான் என் கணவர் அந்தக் குண்டைத் தூக்கிப் போட்டார். 'என் பட்சணங்களை ருசிக்க அவர் தம் குஜராத்தி நண்பர்களைக் கூப்பிட்டிருக்கிறாராம். கிண்டல்தானே!'' சொன்னபடியே அவர்களும் ஏழு மணிக்கு வந்து நிற்க, என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை. தமிழர்கள் மானமல்லவா கப்பலேறிவிடும். அந்தச் சமயத்தில் ஆபத்பாந்தவனாக வந்தான் என் நாத்தனார் மகன், அவர்கள் வீட்டுப் பட்சணத்தை எடுத்துக் கொண்டு. 'கண்டேன் சீதையை' பாணியில் தாவி அதை வாங்கி வந்தவர்களுக்குக் கொடுத்து, அவர்கள் பாணியில் சொன்ன, "யுவர் சீடை, ஸ்வீட் சீடை ஆர் ஆல் மார்வெலஸ்'' என்ற பாராட்டையும் வாங்கிக் கொண்டேன். விவரம் தெரியாத என் கணவர் குழம்பினார்.

ஆகவே சகோதரிகளே (குறிப்பாகக் கூட்டுக் குடும்பத்தில் வசிப்பவர்களே) ஓர் எச்சரிக்கை! (வாதிக்படி தலைப்பு வந்துவிட்டது, ஹய்யா!) பெரியவர்கள் இந்தப் பட்சணங்களெல்லாம் செய்யும் போது, நாள் கிழமைகளில் சுற்று வேலைகளை மாத்திரம் செய்யாமல் இதையெல்லாவற்றையும் அவ்வப்போது கற்றுக்கொண்டு விடுங்கள். இல்லாவிட்டால் தனியாக மாட்டும் போது என் கதிதான். இதில் கஷ்டம் என்னவென்றால் நடுத்தர வயதைத் தாண்டியபின் இந்த நிலை வந்தால் அடுத்தவர்களிடம் கேட்கும் போது அவர்களது ஏளனப் பார்வையை வேறு சந்திக்க வேண்டி வரும்.

— பா. நிரஞ்சனா.

# இருமலுக்கு போதுமே... க்ளைகோடின்!




ஏனெனில், க்ளைகோடின் மூளை, தொண்டை, மார்பு, நுரையீரல் இவற்றில் நான்கு வழிகளில் குணம் தருகிறது. இதம் அளிக்கிறது.

க்ளைகோடின்—

- மூளையில் இருமல் கேந்திரத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- தொண்டை கரகரப்பை போக்குகிறது
- நுரையீரலிலுள்ள கபத்தை அகற்றுகிறது.
- மார்பு இறுக்கத்தை நீக்கி, நிம்மதியான நித்திரை அளிக்கிறது.

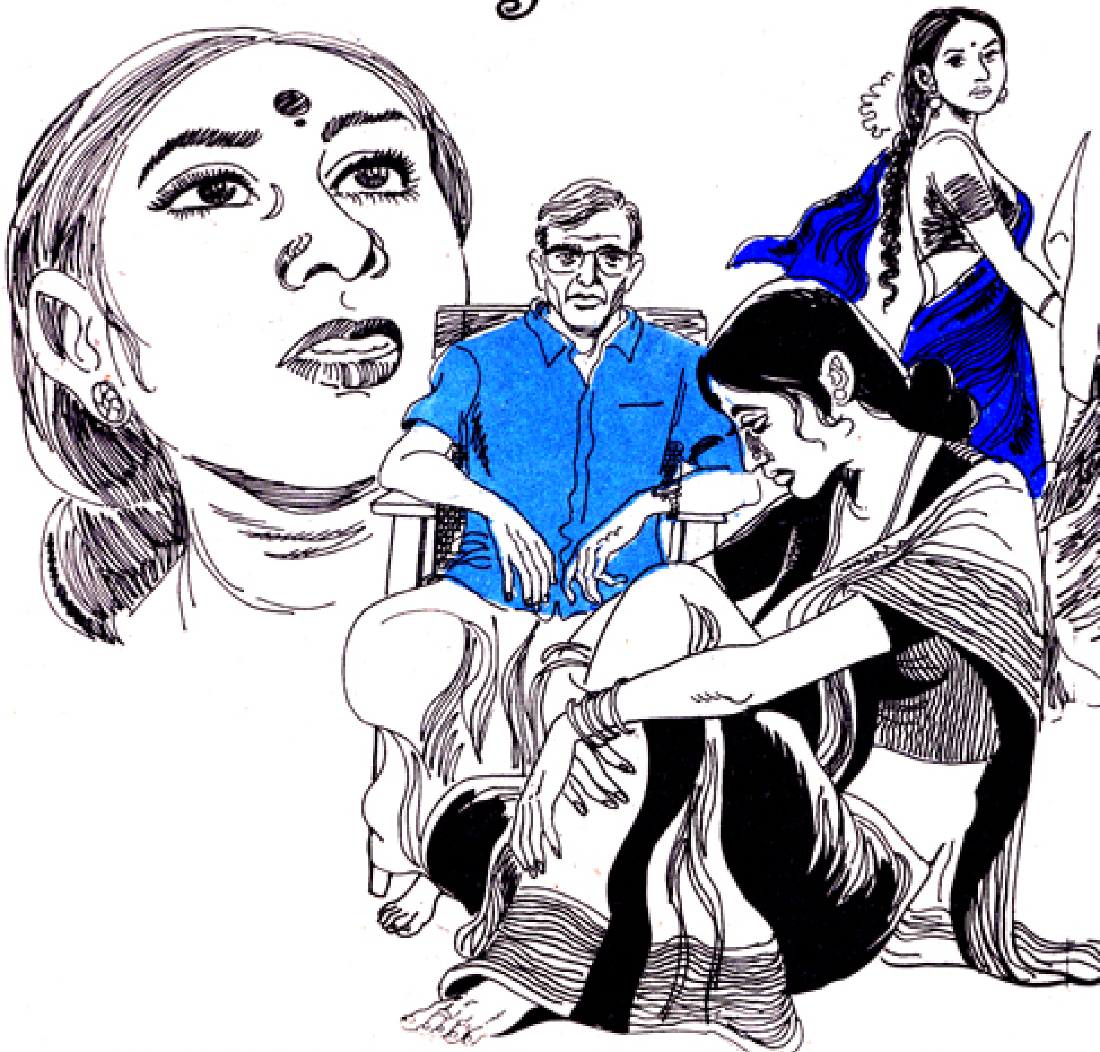


**க்ளைகோடின் 50 ஆண்டுகளாக இந்தியா முழுவதும் இருமலுக்கு நம்பகமான நிவாரணி.**

Promotion

# தனிக்குடித்தனம்

ஸ்ரீப்ரியா



**க**தவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே வந்தாள் ராஜி. ஜன்னல் வழியே புகுந்த மாலைச் சூரியன் சுவரிலிருந்த படங்கள் மீது வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டியது. வலது ஓரம் மூத்த பெண் பூமா — கண்ணன்! அடுத்து இரண்டாமவள் லலிதா — ஸ்ரீராம்! பின் மூத்த மகன் ஸ்ரீகாந்த் — ஹம்ஸா! இடப் புறம் முதலில் பெரிய நாத்தனார், பின் இரண்டாமவள், மூன்றாமவள்.. அடுத்து இரண்டு மைத்துனர்கள் — மனைவியர் — நடுநாயகமாக... ராஜி கண்களை இடுக்கிக் கொண்டு பார்த்தாள்! வாசுவும் அவளும் மாலை மாற்றும் படம். சுற்றிலும் மாமியார், மாமனார், புக்ககத்து அத்தைமார்கள் யாராரோ உறவினர்கள். அப்பப்பா கல்யாண போட்டோவில் தலைநீட்ட எத்தனை போட்டி! மணமக்கள் இருக்கும் இடமே தெரியவில்லை! அதன் பின் கணவனும் மனைவியுமாக, எல்லோரையும் போல நாற்காலியில் அவள் உட்கார, பின்னால் வாசு தோளைத் தொட்டு நிற்க ஒரு படம் எடுக்க ஒழியவேயில்லை!

"என்ன பார்க்கிறாய், ராஜி?" கதவைத் தாழிட்டு வந்த வாசு வினவினார்.

"இதுகளைத்தான்! நம் போட்டோவில்



நாம் இருக்கும் இடமே தெரியவில்லை! ஒரே கும்பல்."

அவரும் ஒரு கணம் உற்றுப் பார்த்தார். அவருக்கும் நினைவிருந்தது. "கும்பல் போட்டோவில் மட்டுமா? நம்மைச் சுற்றி எப்போதும் கூட்டம்தானே?"

**கொ**ஞ்சம் தீர்த்தம் குடிக்க வேண்டும்" அறை வாசலில் நிழலாட நின்றான் வாசு.

"ஓஹோ! என்ன மாமா புது வழக்கமாயிருக்கு? வாசலறையிலிருந்தே உமா, தண்ணி கொண்டு வா" "கமலா, காப்பி எங்கே?" என்றே கேட்பவர் எப்படி 'கிச்சன்' வரை பாதயாத்திரை?" வாசுவின் அக்கா பெண் உமா கலகலவென்று சிரித்தாள்.

"சீ... போடி... பாவம். இனி அவருக்கு இப்படித்தான் அடிக்கடி தாகம் எடுக்கும் தங்கை அடுப்பருகில் நின்ற ராஜியைப் பார்த்துக் கண்ணடித்துச் சிரித்தாள்.

"அட, அங்கிருந்தே கூப்பிட்டால் அவள் கொண்டு போய் கொடுக்க மாட்டாளா?"

"ஐயையோ, இட்ட அடி நோக எடுத்த அடி கொப்பளிக்க அவள் நடப்பதா? அல்லது அதற்குள் முந்திரிக் கொட்டை மாதிரி நாம் யாராவது தண்ணீர் எடுத்துப் போய் விட்டால் அந்த 'தரிசன' சுகம் கூடக் கெட்டு விடுமே!" மறுபடி சிரிப்பு.

ராஜி தண்ணீரை எடுத்து வந்து அருகிலிருந்த மேடையில் வைத்தாள். வாசு 'ஸ்பரிசம்' கூட இன்றி 'மடி'யாகத் திரும்பினான்.

எப்போதும் வீட்டில் பத்துப் பேர்! ராஜி தான் மூத்த மாட்டுப் பெண். வருவோர், போவோர், படிக்கத் தங்கியிருக்கும் நாத்தனார், மைத்துனர் குழந்தைகள்! தினம் வீடு கல்யாணக் கோலம்தான்! காலை நாலு நாலரைக்கு எழுந்தால் இரவு தலைசாய்க்க மணி பதினொன்றாகி விடும். சமையலறையைக் கழுவி விட்டு முன் அறையில் காலை பாலுக்கு நினைவாகப் பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து விட்டுப் படுக்க! அதில் ஒருநாள் மறந்து விட்டால் "அதுகளுக்கு எப்போடா ரூமுக்குப் போய் கதவைச் சாத்திப்போம்னு இருக்கு — எங்கள் காலத்திலே...." என்று கேலி பேசுவாள் புக்ககத்து அத்தைக் கிழவி! நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொள்ளலாம் போலிருக்கும்!

இடைவிடையே சீராட வரும் பெண் — மாப்பிள்ளைகள், புக்ககத்து விட்ட உறவு தொட்ட உறவு என்று வந்து விட்டால் இருக்கும் ஒரே அறையும் ஆண்கள் படுக்க விட்டுக் கொடுக்கப்படும். ராஜி நடுக் கூடத்தில் ஒதுக்குப்புறமாகப் படுக்க வேண்டி வரும். ராஜி வாசுவிற்கு அந்தரங்க வாய்ப் பேச்சுக்களுக்கு வாய்ப்பின்றியே குழந்தைகள் பிறந்தனர்....

ஒருமுறை வாசு பம்பாய் போய் வந்தான். அப்போதுதான் ராஜிக்குத் தலைச்சன் 'கெடு' தப்பியிருந்த நேரம். தன் வாயால் கணவனுக்கு அச் செய்தியைச் சொல்ல பரபரப்பு! ஆனால் வந்தவன் தாயுடன் ஊர்க்கதைகள் பேசினான், சகோதரிகளுக்குப் பரிசுகளை எடுத்துப் பரப்பினான். தந்தையுடன் ஒரு மாதச் செய்திகளைப் பரிமாறிக் கொண்டான். இடையே தங்கை ரேணுகா 'குட்டை' உடைத்து விட்டாள்! அப்போது கூட அவனுக்கு ராஜி என்று ஒரு ஆத்மா அவ் வீட்டில் இருப்பது நினைவிற்கு வந்ததாகத் தெரியவில்லை!

அன்று மாலை ராஜி கொல்லைப்புறம் உட்கார்ந்து மறுநாளைக்காக இட்லிக்கு அரைத்துக் கொண்டிருந்தாள். எதற்கோ கையலம்ப அங்கு வந்தான் வாசு. ஏனோ ராஜிக்குக் 'குபீ'ரென்று அழுகை பொத்துக் கொண்டு வந்தது.

"ஏன்னா, நான் ஒருத்தி இருப்பது நினைவிருக்கோ?"

"ஓ... இன்னொண்ணு கூட ரேணுக்குட்டி சொல்லித்து நினைவிருக்கே...."

அவ்வளவுதான். ராஜி தலைகுனிந்தாள். கோபம், ஏக்கம் எல்லாம் வெட்கத்தில் கரைந்தது. வாசு உள்ளே சென்று விட்டான்.

அட, ஒரு வார்த்தை — வாந்தி எடுக்கிறதா, சாப்பாடு பிடிக்கிறதா... இத்தனை அரிசி,

உளுந்தை நீ ஒருத்தியாக ஏன் அரைக்கிறாய் என்று ஒரு வார்த்தை கேட்க மாட்டானோ மனுஷன் என்று அதன் பின் ராஜிக்குத் தோன்றினாலும், அதை அசை போட்டுப் பெருமூச்சு விடக் கூட ராஜிக்கு நேர மில்லை!

நாத்தனார் ஒருத்தி பிரசவித்தாள். ''நமக்கும் இப்படித்தான் ரோஜாப் பூப் போல் ஒன்று பிறக்குமோ...'' என்று ஏதோ ஒரு இருட்டு இடுக்கில் வாசு அவள் அருகே கிசுகிசுத்து விட்ட போது அவள் பூரித்துப் போனாள்.

ஆனால் அதன் பின்னும் ராஜி இளம் பெண் என்று நினைக்கவோ, கைப் பிள்ளைக்காரி, பச்சை உடம்புக்காரி என்று உட்கார்த்தவோ கூட ஒருவருக்கும் அங்கு தோன்றவில்லை. கும்பல் சூழ்ந்த குடும்பத்தில் மைத்துனர்கள் பம்பாய், கல்கத்தா என்று வேலையாகிப் போய் அவரவர் மனைவிகளுடன் தனிக்குடித்தனம் போயும் கூட மற்ற நாத்தனார்கள் கல்யாணம், பிரசவம், அப்பா, அம்மா சஷ்டியப்த பூர்த்தி இத்யாதிகளுக்கு 'ஹெட்க்வார்ட்டார்ஸ்' ராஜத்திடம்தான்!

அப்பாடா, கடமைகள் உடன்பிறந்தவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டியன முடிந்தன. பெற்றோர்களையும் கைலாசத்தில் சேர்த்தாகி விட்டது என்று வாசு சோம்பல் முறித்த போது, பூமாவைத் தொடர்ந்து லலிதாவும் பூத்து நின்றாள்! ஸ்ரீகாந்த் மேல் படிப்பிற்கு அடி எடுத்து வைத்திருந்தான் கைக் குழந்தை சேகர் எட்டாம் வகுப்பு!

''ராஜி! இப்போதுதான் நாம் — நம் குடித்தனம் என்று ஃப்ரீயாக இருக்கிறோம், இல்லை? வாசு தோளருகே வந்து நின்றான்.

''போதும் போதும் குழந்தைகள் பெரிசாகி விட்டதுகள். அதிலும் இந்தக் காலக் குழந்தைகளுக்கு சூட்சுமம் அதிகம்...'' ராஜி 'சடக்'கென்று விலகி நின்றாள்.

''அது மட்டுமல்ல, 'இந்த' விஷயத்தில் ஞானமும் அதிகம்.'' வாசு ஏதோ ஹாஸ்யம் போலச் சிரித்தான்.

''அதுதான் எனக்கும் வயிற்றில் நெருப்பாக இருக்கிறது. எப்படியாவது 'உருட்டி புரட்டி' இரண்டையும் முதலில் அனுப்பி விட வேண்டும்.''

''என்னத்தை உருட்டுவது, புரட்டுவது உன்னைத் தவிர''

''போதும் போதும் சமத்து வழிகிறது''

''இருக்கட்டும், ராஜி. பூமா இப்போது தான் பி.காம்., முடித்து பாங்கில் சேர்ந்திருக்கிறாள். இரண்டு வருடங்கள் சம்பாதிக்கட்டும். சேர்த்து வைக்கலாம்.''

''ஆமாம், அந்த இரண்டு வருடத்தில் விலைவாசி நாலு பங்கு ஏறிவிடும். 'டௌரி ரேட்'டும் ஏறும்! அதற்கும் இதற்கும் கணக்கு சரியாகிவிடும்''

''அதுவும் சரிதான். இருந்தாலும்'' வாசு இழுத்தான். ''நீ என்ன ராஜி, உன் குழந்தைகள்தானே அதுகள் எதிரே கூட என் பக்கத்தில் உட்காரப் பயப்படுகிறாய்? என் கூட சினிமாவிற்கு வரத் தயங்குகிறாய்? அட, அத்தனை பெரிய குழந்தை புரிந்து கொள்ளும். என்னுடன் அந்த அறைக்குள் படுத்துக் கொண்டால் என்னவாம்?''

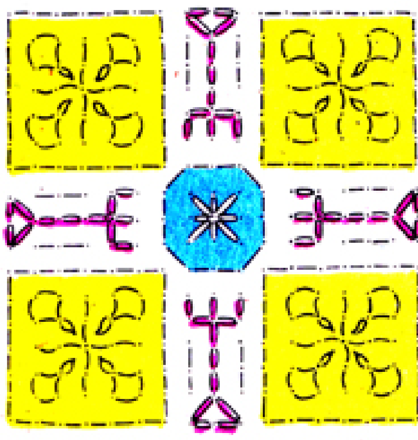
''என்னது?'' ராஜியின் பார்வையின் முன் அவன் கூசிப் போனான். ''நம் குழந்தைகள்தான் அதற்காக? அதுகளுக்கு முன் நாம் கட்டுப்பாடாக இருந்தால்தான் அதுகளும் 'கன்ட்ரோலில்' இருக்கும். என்னமோ தும்பை விட்டு வாலைப் பிடிப்பது போல காலமில்லா காலத்தில் 'இளமை' திரும்புகிறதோ:''

''சரி... சரி போ... காலை ஐந்து முதல் இரவு பத்து மணி வரை மாடாக உழைத்து, உறங்கத்தான் லாயக்கு நீ....'' சலிப்புடன் சென்றான் வாசு.

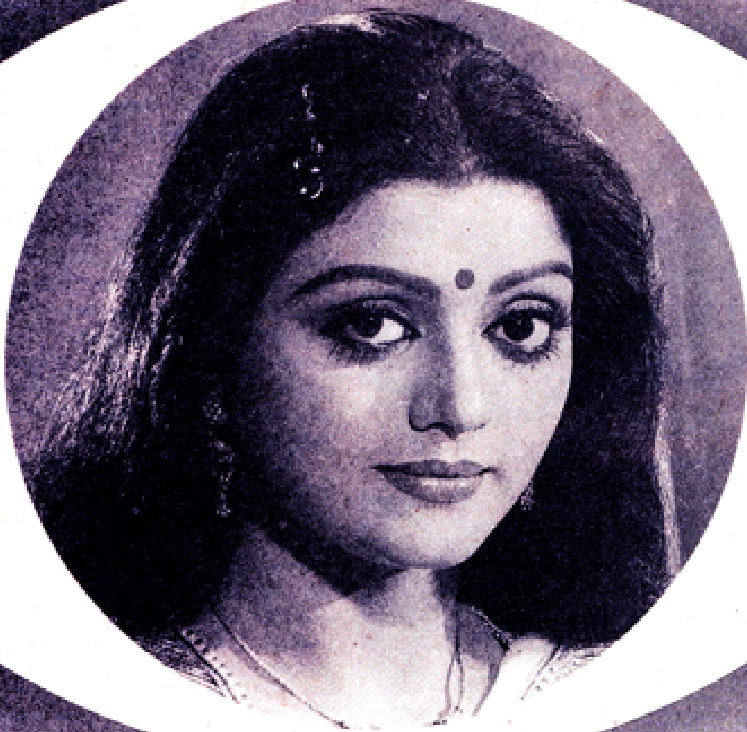
ஒருவழியாக பூமா நகர்ந்தாள். அவள் முதல் குழந்தை ஆண்டு நிறைவு முடிந்ததும் லலிதாவிற்கு வரன் குதிர்ந்தது. இரண்டு பெண்கள் கல்யாணத்தில், பணத்தால், உடலால், உள்ளத்தால் அடிபட்ட ராஜிக்கு மனோபலம் கூடப் போய் விட்டாற் போல் தோன்றியது. எல்லாவற்றையும் விடக் கடைக்குட்டி சேகர் 'அம்மா.... அம்மா' என்று பெண் குழந்தைகளுக்கு மேல் உள்ளும், வெளியும் அவளுக்கு உதவி செய்து வந்தவன் நல்ல வேலை கிடைத்து கொச்சிக்குச் சென்று விட்டான்.

''எனக்குக் கூட என்னமோ முன்போல இல்லை. கொஞ்சம் நடந்தால் மூச்சு வாங்குகிறது. ஏன்னா அப்படி?'' ராஜி ஒரு நாள் பெருமூச்சு விட்டாள்!

''இதெல்லாம் நாற்பத்தி ஐந்துக்கு மேல்



— ஆர். பத்மாவதி.



# கண்களுக்குக் கூர்மை, குளுமை, இனிமை

## ஐடெக்ஸ்

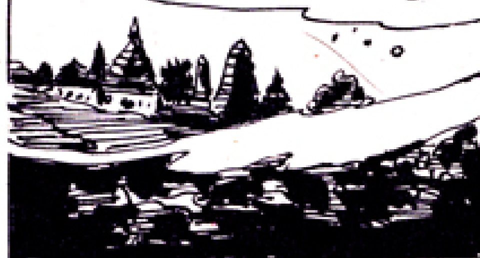



சாஸ்திரீய முறையில் தயாராகும்
ஐடெக்ஸ் மை கண்களுக்கு
குளுமையூட்டி பாதுகாக்கிறது.
எவ்வித தீங்கும் விளைவிக்காது.
பாதுகாப்பானது, பச்சிளம் குழந்தையின்
கண்களுக்குக்கூட!

**ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்**

அரவிந்த் லாபரடரீஸ் சென்னை-600 033.

Imageads 2496 R



சகஜம், ராஜி.... 'மெனோபாக'க்குப் பின் ஏதோ ஒரு படுத்தல் இருக்கும். அதோடு கொஞ்சம் சதை வேறு போட்டிருக்கிறது உனக்கு.....'' வாசு 'சொட்'டு வைத்தான்.

''ஏன் உங்களுக்கு மட்டும் தொந்தி குறைச்சலா?'' இருவரும் சிரிக்க முயன்றனர்.

''இரு இரு, நாளை மருமகள் வந்து விடுவாள். பின் உனக்கு பூரா ரெஸ்ட்தான்''

''ஆமாமாம்... அவளும் பாங்கிலோ, ரயில்வேயிலோ வேலை செய்பவளாயிருப்பாள். அவளுக்கும் நான் சமைத்து, டிபன் கட்டி.....''

''நோ... நோ... அம்மா...'' இதற்குள் உள்ளே வந்த ஸ்ரீகாந்த் குறுக்கிட்டான். ''எனக்கு வேலைக்குப் போகும் பெண்ணே வேண்டாம். நான் சம்பாதிப்பதற்குள் குடித்தனம் பண்ணட்டும் போதும். அவள் பட்டதாரியாக, ஏதோ சுமார் சங்கீத ஞானம் உள்ளவளாக இருந்தால் போதும்'' கை நிறைய சம்பாதிக்க ஆரம்பித்து விட்ட மகன் கூறிய போது ராஜிக்கு அப்போதே தன்னை உட்கார வைத்து ஊஞ்சலாட்டுவது போலிருந்தது.

''ஆமாண்டா, படித்து முடித்து ஆறு மாதங்கள் வேலையில்லாமல் நீ பட்ட கஷ்டம் மறந்து விட்டதா? எங்காவது அந்தமானில் வேலை கிடைத்தால் கூடப் போகத் தயாராயிருந்தாயே! ஏதோ உள்ளூரில் இப்போது கிடைத்திருக்கிறது. பேசுகிறாய்! ஏன் வேலை பார்க்கும் பெண் என்றால் கசக்குமா?'' வாசு ஓங்கியே பேசினான். ஆண்கள் கணக்கெல்லாம் ரூபாய் பைசாவில்தான் போலும்!

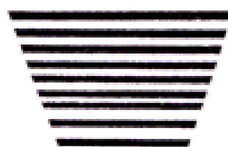
''இருக்கட்டுமே... வரன் வருகிற போது பார்த்துக் கொள்கிறது. அதற்கு இப்போதே எதற்கு வாக்குவாதம்? பிராப்தம் போல் நடக்கட்டும்.'' ராஜிதான் குறுக்கிட்டு சமாதானப்படுத்தினாள்.

ஸ்ரீகாந்த் கல்யாணம் ஆயிற்று. அவன் ஆசைப்படியே அழகிய, பி.எஸ்.ஸி., படித்த 'கர்நாடிக் மியூசிக்' ஓரளவு பயின்ற ஹம்ஸா வந்தாள். கல்யாணம் முடிந்து ஹைதராபாத்துக்கு வந்து 'ரிஸப்ஷன்' வைத்தனர்.

அன்று ஒருநாள் ஸ்ரீகாந்த் ஒரு வாய் காப்பி கிடைக்குமா? என்று உள்ளே வந்தான்.

''என்னடா, அம்மு லல்லி, பூமா காப்பி கொண்டு வாடீ... என்று வாசலிலிருந்து ஏலம் போடும் நீ உள் வரை வந்த மர்மம் என்னவோ...'' லலிதா சிரித்தாள்.

''எல்லாம் தேவிதரிசனம்தான். இது சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை'' —



பூமா சிரிக்காமல் அபிநயித்தாள்.

ஹம்ஸா காப்பியை எடுத்து வந்து அவன் எதிரே நீட்டினாள். ''யூ.. நாட்டி..'' அவள் இதழ்கள் சுழித்தன. வாசு கண்ணடித்தான் ராஜியைப் பார்த்து! ராஜி இதைக் காணாதது போல் இருந்தாள்.. ரசித்தாள்! ''பாவம், நாம்தான் தனிக்குடித்தனமே இன்றி பெருங்கும்பலுக்கு நடுவில் இயந்திரமாக வாழ்ந்து விட்டோம். கணவனையே கள்ளப் புருஷனைப் போல அனுபவித்தோம். இதுகளாவது சிறிசுகள் 'என்ஜாய்' பண்ணட்டும். நாம் அதிக வேலை கொடுத்து அவளை சமையலறையில் நிறுத்தி விடக் கூடாது'' என்று அப்போதே அவள் தாயுள்ளம் கணக்கிட்டது.

கல்யாண ரிஸப்ஷன் முடிந்த நான்காம் நாள் ஸ்ரீகாந்த் ஒரு துள்ளலுடன் வந்தான். ''அம்மா, அம்மா எனக்கு 'வால்டு பாங்க்' அஸைன்மெண்ட் கிடைத்து விட்டது.போய் 'ஜாயின்' ஆனவுடன், அதற்குள் விசா இத்யாதி அவளுக்கும் வாங்கி ஹம்ஸாவையும் அழைத்துச் செல்லலாம். ராஜியின் பதிலுக்குக் கூட அவன் காத்திருக்கவில்லை! ''மைடியர் ஹம்ஸா... நீ வந்த வேளை... ஓ வாட் எ நைஸ் நியூஸ்...'' பாய்ந்து அறைக்குள் ஓடினான்.

இன்று கடைசிப் பறவையும் கூட்டை விட்டுப் பறந்து விட்டது. ஏர்—போர்ட்டுக்குச் சென்று விமானத்துள் ஏறிய பின் கையாட்டினால் கூடத் தெரியாது என்ற உணர்வு இன்றி — விமானம் புள்ளியாக மறையும் வரை கையாட்டியபடியே மரத்துப் போய், மேலாடை நனைய கண்ணீரை அடக்க முடியாது நின்ற ராஜியை திருப்பி அழைத்து வருவதே வாசுவிற்குப் பெரிய வேலையாகி விட்டது. 'ஏர்—கிராஷ்' ஆகக் கூடாதே என்பதிலிருந்து, பல நாட்கள் பிள்ளையைப் பார்க்க முடியாதே என்பது முடிய எத்தனையோ ஏக்கங்கள் மனத்தில் அந்தத் தாய்க்கு!

சூரிய ஒளி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நகர்ந்தது. அறையில் மந்தமான ஒரு ஒளி மட்டும் நின்றது.

'ம்' ராஜி சோர்வுடன் திரும்பினாள். ''ஒரு வாய் காப்பி தரட்டுமா? ஏழு மணிக்கு மேல் சாப்பிடலாம்.''

''சரி...'' வாசுவும் சோபாவில் சாய்ந்தார்.

ராஜி 'காஸ்' அடுப்பை மூட்டினாள். நீலத்தாமரை ஒளி ஜ்வாலை அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தது. 'ராஜி, நீ என்னை விட்டு ஓய்வெடுப்பதா... உன்னை நான் விடுவதா? உனக்கு நான்.... எனக்கு நீ... அன்று நான் விறகு அடுப்பு... இன்று வாயு அடுப்பு.— அதுதான் பேதம்.. ம்.. உனக்கென்ன தனிக்குடித்தனமாக்கும் இனி? ஜமாய்... நடத்து!! உன் ஆசை நிறைவேறி விட்டதல்லவா?' பளிச்சென்று திருகி அடுப்பை அணைத்தாள் ராஜி!

தனிக்குடித்தன ஆசை இருந்த போது குடும்ப பந்தங்கள் பலவிதங்களிலும் காலைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தன! கணவனைக் கண்ணோடு கண் நோக்கக் கூட சூழ்நிலையும், தைரியமும் நேரமும் இருந்ததில்லை! ஆனால் இன்று? ஒரு வாய் தண்ணீராவது யாராவது கொண்டு வந்து தர மாட்டார்களா, பேச்சுத் துணைக்காவது யாராவது கிடைக்க மாட்டார்களா என்று நினைக்கும் பருவத்தின் போது தான் பெற்ற குழந்தைகள் கூட இல்லை!

காப்பியை வாசுவின் கையில் கொடுத்த ராஜி அப்படியே அவர் மடியில் சரிந்தாள். விம்மி விம்மி அழுதாள். அந்தப் பெண் மனத்தில் அன்றும் இன்றும் என்றுமே நிறைவேறாத ஆசைகள்... ஏக்கங்கள் பல்கிப் பெருகி அவர் மடி நனைந்தது. மெல்ல மெல்ல அறைக்குள் இருள் சூழ்ந்தது.

கைக் கெட்டும் தூரத்தில் 'ஸ்விட்ச்' இருந்தும் விளக்கைப் போடாமல் பிரமித்து உட்கார்ந்திருந்தார் வாசு. ஆசைப்பட்ட தனிக்குடித்தனம் கைக் கெட்டியும் அனுபவிக்க இயலாத ஏக்கத்தின் பிரதிபலிப்போ அது!



இரவு வேளையில் ஏகப்பட்ட சுண்டல் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் ஜெனரேட்டர்தான். மீந்த சுண்டலை என்ன செய்யலாம்? மீதமுள்ள சுண்டலில் எலுமிச்சையளவு புளியைக் கரைத்து ஊற்றி வையுங்கள். மறுநாள் காலை, மிளகு, மிளகாய், 1 டீஸ்பூன் வெந்தயம், 2 ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, சிறிதளவு தேங்காய்த் துருவல், சிறு துண்டு விரளி மஞ்சள் இவற்றை வறுத்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து அரைத்து சுண்டல்+புளியில் ஊற்றி, நன்கு கொதிக்க வைத்தால் மிக ருசியான சுண்டல் குழம்பு தயார்.

— கனகவல்லி.

# முன்பு


Amulspray
Milk food for infants
Enriched with
Vitamins and Iron
Breast feeding
is best for your child

# இப்போது




உண்மை, புதிய அமுல்ஸ்பிரே,
பழைய தோற்றத்தை
விடுத்து வியத்தகு தோற்றம்
கொண்டுள்ளது.

ஆனால், அதுமட்டுமே மாற்றம்.
உள்ளே, எப்போதும் போலவே
மிகச் சிறந்தது.
இனிப்பூட்டியது.

விட்டமின்களும்,
இரும்புச்சத்தும் செறிந்தது.
மேலும், ஜீரணிக்க எளிது.
ஏனெனில் சரியான அளவிலே
கொழுப்பு கலந்துள்ளது.

எனவே, நிச்சயமாக இந்த
மாற்றம் ஒரு அலங்காரத்-
திற்காகத்தான்.



விற்பனையிடுவோர்: குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட், ஆனந்த் 388 001. குஜராத்







# சாப்பிடுவது கூட பிரச்னையா?



"சமர்த்தா தயிர்சாதம் சாப்பிடு. சாக்லேட் தர்றேன்." "பால் குடித்துவிட்டு வா, பார்க்குக்குப் போகலாம்." "வா, டி.வி.யில் கார்ட்டூன் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடு."

"தானே சாப்பிடுகிறாயா, நான் வந்து அமுக்கி வைத்துப் போடட்டுமா?"

இதெல்லாம் இரண்டாம் வயதிலிருந்தே, குழந்தையைச் சாப்பிடச் செய்ய, பெற்றோர்களின் தூண்டுதல்கள்.

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவை உணவு. பிறந்தது முதலே, குழந்தையின் கன்னத்தில் கை வைத்தால், அந்தப் பக்கமாக வாயைக் கொண்டு போய்ச் சாப்பிடத் துடிக்கும்.

"குழந்தைப் பசியோ, கொள்ளித் தேளோ" என்பார்கள். அப்படிச் சாப்பிடுவ தில் அக்கறை காட்டிவந்த குழந்தை ஏன் திடீரென்று இரண்டாவது வயதிலிருந்தே சாப்பிடும் வேளையில் சாப்பிடாமல் அடம் பிடிக்கிறது?

**குழந்தை வளர்ப்பில் இது புது பிரச்னை:**

குழந்தைக்கு, நிலா காட்டி, பாட்டுப் பாடி, கதை சொல்லி, சாப்பாடு ஊட்டுவது தொன்று தொட்டு தாய்மார்களிடம் இருந்த பழக்கம்.

ஆனால், அன்று அந்தப் பழக்கம் சாப்பாட்டு நேரத்தை இன்பகரமாக, ஆனந்த மானதாக, தாய்க்கும் சேய்க்கும் நெருக்கம் ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருந்தது.

இன்று அது பெரிய போராட்டம் போல இருக்கிறது.

குழந்தைக்கு உணவு கொடுப்பது ஒரு பிரச்னையாக மாறுவது ஒரு குறிப்பிட்ட சமூகத்தில்தான்.

ஏழைக் குழந்தைகள், பாவம் எப்பொழுது என்ன கொடுத்தாலும் சாப்பிட்டு விடும்.

நடுத்தரக் குடும்பத்தில், பெரிய குடும்பத்தில், பெற்றோர்களுக்கு, முக்கியமாக தாய்க்கு, குழந்தைகளுக்கு மூன்று வேளை சாப்பாடு செய்து போடுவதே பெரிய வேலையாக இருக்கும்.

ஆனால் கொஞ்சம் சின்ன, வசதியான குடும்பத்தில், வீட்டு வேலைக்கு உதவிக்கு ஆளும் இருக்கும் பொழுது, குழந்தைகளின் சாப்பிடும் நேரம் பிரச்னையாக வளருகிறது.



## இது ஏன்?

பெரியவர்கள் பின்பு பருமனாக இருப்பது அசிங்கமாக இருக்கிறது என்று நினைப்பவர்களும், குழந்தைகள் குண்டாக இருந்தால் அழகு என்று நினைக்கிறார்கள்.

படித்த பெண்கள் வசதியும் இருக்கும் பொழுது, சத்துணவு, 'பேலன்ஸ்ட் டயட்' என்று தெரிந்து கொண்டதை எல்லாம் குழந்தை வளர்ப்பில் பிரயோகப்படுத்தப் பார்க்கிறார்கள்.

இப்பொழுதெல்லாம், குழந்தைகளுக்கு சிப்ஸ், பட்சணங்கள், சாக்லேட், பிஸ்கட், பழங்கள் என்று சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையில் நிறையக் கொறிப்பதற்குக் கொடுக்கப்படுகிறது.

சந்தோஷமாக, தன்னிச்சையாக விளையாட வேண்டிய குழந்தைக்கு 2½ வயதிலிருந்து, ஸ்கூல், பரீட்சை என்று டென்ஷன் வேறு.

## இந்தப் பிரச்னையின் ஆரம்பம் எது?

இரண்டு மாதக் குழந்தை கூட பால் சாப்பிடுவது எல்லா வேளையும் ஒரே மாதிரி இருக்காது. ஒருவேளை குறைவாக இருக்கும் ஒருவேளை அதிகமாக இருக்கும்.

தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் கரைத்துக் கொடுப்பவர்கள் குழந்தை எவ்வளவு சாப்பிடுகிறது என்பதைப் பார்க்க முடியுமாதலால், குறைவாகச் சாப்பிடும் பொழுது, அதற்குக் கரைத்த பாலை அமுக்கி வைத்துப் புகட்டி, அல்லது ½ மணி நேரம் கழித்து மீதிப் பாலை மறுபடி கொடுக்கப் பார்த்து, அதற்குப் பாலின் மேல் வெறுப்பை உண்டாக்கி விடுகிறார்கள்.

நாலு மாதத்தில் கெட்டி உணவு கொடுப்பதைக் குழந்தையினால் கிரகித்துக் கொள்ள முடியாது. சில குழந்தைகள் தான் ரொம்பப் பசித்து, அடிக்கடி அழும். அதற்கு கம்மென்று இருக்க வயிற்றை நிரப்பத்தான் கெட்டி உணவு. ஆனால் எல்லாத் தாய்மார்களும் குழந்தைக்குத் தேவையோ இல்லையோ, 3—4 மாதங்களில் ஒரு கப் செரலாக்கைக் குழைத்து வைத்துக் கொண்டு, குழந்தை துப்பத் துப்ப வாயில் அடைக்கிறார்கள்.

குழந்தைக்கு ஐந்து மாதம் ஆகும் பொழுது அதன் எடை, பிறப்பு எடையைப் போல் இருமடங்காக ஆகிறது. அதற்குப் பின்பு, அதன் வளர்ச்சி அவ்வளவு வேகமாக இருப்பதில்லை. ஆறுவேளை பால் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்த குழந்தைக்கு மூன்று வேளை சாப்பாடு போதுமானதாகிறது. இந்த மாற்றத்தைப் பல தாய்மார்கள் உணருவதில்லை, ஏற்றுக் கொள்வதுமில்லை.

பெற்றோர்களைப் பொறுத்து, வம்சத்தைப் பொறுத்து, குழந்தைகள், சிறிதாகவோ, பெரிதாகவோ இருக்கும். ஆனால் உணவைத் திணிப்பதினால் குழந்தை பெரிதாக ஆகும் என்ற நம்பிக்கை இன்னமும் பலரிடம் இருக்கிறது.

குழந்தை தானாகச் சாப்பிட்டால், கீழே சிந்துகிறது, மேலெல்லாம் ஆக்கிக் கொள்கிறது என்று அது தானே சாப்பிடும் இன்பத்தை அனுபவிக்க விடாமல், பெரியவர்கள் ஊட்டிவிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறார்கள்.

## பிரச்னையைச் சமாளிப்பது எப்படி?

உணவு வேளையைப் பிரச்னையாக ஆக்கி

விட்டால், மறுபடி அந்த நேரம் வரும் பொழுது குழந்தைக்குப் பசித்தால் கூட எப்படியாவது அந்தச் சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவே முயற்சிக்கும். (இதே குழந்தை வெளியிலோ, மற்றவர்கள் வீட்டிலோ படுத்தாமல் தானாக சாதாரணமாகச் சாப்பிடும். சில தாய்மார்களின் மனத்தை இந்தச் செய்கை புண்படுத்தும்.)

சில பெற்றோர்கள், தாங்கள் நல்லது என்று நினைக்கும் பொருள்களை மட்டுமே குழந்தை சாப்பிட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். குழந்தை நெய் சாதம் சாப்பிட்டு விட்டுத் தயிர் சாப்பிடுகிறேன் என்றால், அதன் தாய் தயிர் சாதம்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துவது அர்த்தமில்லாமல் இருக்கிறது.

'கத்தரிக்காய் பிடிக்காது சரி, ஆனால் வெண்டைக்காய் பிடிக்காமல் இருக்குமா என்பாள், ஒரு தாய் — ஏனென்றால் அவளுக்குக் கத்தரிக்காய் பிடிக்காது. இதைச் சாப்பிட்டுப் பார், என்று சொல்லலாமே தவிர, சாப்பிட்டுத்தான் ஆகவேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்துவது, குழந்தைக்கு அந்த உணவுப் பொருளின் மேல் வெறுப்பையே உண்டாக்கும்.

குழந்தை, ''பசிக்கவில்லை, இந்தத் தின்பண்டம் பிடிக்கவில்லை,' என்று சொல்லும் பொழுது, அதைக் கட்டாயப்படுத்திச் சாப்பிட வைப்பது மிகவும் கொடுமை.

கவலை, பயம் என்று உணர்ச்சி வசப்படும் பொழுது நமக்குச் சாப்பாடு இறங்குவதில்லை.

பெற்றோர்கள் கோபித்துக்கொண்டு குழந்தையை அதட்டியபின், கூடப் பிறந்தவர்களுடன் சண்டை போட்டுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அல்லது கீழே விழுந்து அடிபட்டுக் கொண்டபின், கொஞ்சம் சகஜ நிலைக்கு வர நேரம் கொடுத்த பின்பே சாப்பிடச் சொல்ல வேண்டும்.

ஸ்கூல் பஸ் வந்துவிடும். இன்று பரீட்சை, போன்ற பயத்தாலும், விளையாடப் போக வேண்டும் என்ற வேகத்திலும் சாப்பிடத் தோன்றாது.

இந்த நேரங்களில் வயிற்றை வலிக்கிறது, குமட்டுகிறது, வாயில எடுத்துவிடுவேன் என்று குழந்தை சொல்வதெல்லாம் உண்மையான உணர்வுகளே. பிடிக்காமல் சாப்பிட்டால் குடல் ஏற்காது.

இரண்டு மூன்று வயதில் குழந்தை தனக்குப் பிடிக்காத உணவைத் தட்டில் பார்த்தாலே அழ ஆரம்பித்துவிடும். ஐந்து வயதில் தட்டைத் தள்ளி, வைத்துவிட்டு எழுந்து போய்விடும், எட்டு வயதில் எனக்குப் பிடித்ததை மட்டும்தான் சாப்பிடுவேன், பிடிக்காததைச் சாப்பிட மாட்டேன் என்று தர்க்கம் செய்யும்.

'மார்க்லவல்' என்ற குழந்தை மனோதத்துவ நிபுணர் சொல்வது போல், சாப்பிடப் படுத்தும் குழந்தைகளைச் சமாளிக்கச் சிறந்த வழி, சமைத்த பதார்த்தங்களை எல்லாம் நடுவில் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, எல்லோரும் சுற்றி உட்கார்ந்து கொண்டு, அவரவர்களுக்குப் பிடித்த உணவை எடுத்துப் போட்டுக் கொள்வதுதான்.

சாப்பிடுவது இன்பமானது, சகஜமானது, எல்லோரும் சாதாரணமாகச் செய்வது, என்ற உணர்வு குழந்தைக்கு ஏற்படும்படி, நாம்தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

— ஜெயா வி. ராமன்.

புகைப்படங்கள்:

அழ. காசி விஸ்வநாதன்.

பச்சைப் பயிறை நீரில் ஒருநாள் முழுவதும் ஊறவைத்து முளை கட்டியதும், நிழலில் உலர்த்தி, பின் வாணலியில் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். இதை வீட்டிலிருக்கும் அரவை இயந்திரத்திலோ, அல்லது மிஷினில் கொடுத்தோ இரண்டாக உடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் பாகு வைத்து பருப்புக்களில் கொட்டி, கலந்து கூடுகளில் அடைத்து கல்யாணங்களுக்குக்கூட வைக்கலாம். உடைத்துச் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும். பல மாதங்களுக்குக் கெடாது.

— உமா.

மொசைக் தரையில் ஆஸிட் தவறுதலாகக் கொட்டி விட்டால், பாலிஷ் போய் விட்டால், ஸ்டிக்கர் கோலம் வாங்கி ஒட்டி விடலாம்.

— பார்வதி.

ஏதாவது பண்டிகை என்றால் ஸ்வாமி படம் பக்கத்தில் வாழைக் கன்றை நடுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். சமீபத்தில் வரலட்சுமி நோன்பிற்கு ஒரு பெண்மணியின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். அட! பூந்தொட்டியில் வாழைக் கன்றை நட்டிருந்தார். இரண்டு நாட்களாகியும் வாடவில்லை. நாமும் செய்யலாமே!

— ஜாக்கி.

# லஞ்ச் பெல்லுக்கு முன்னரே இந்த லஞ்ச் பாக்ஸ் நிச்சயம் காலியாகிவிடும்!

சேவரிட் சேமியாவைக் கொண்டு ருசியான உணவு வகைகளைத் தயாரிப்பது எளிது. அது சீக்கிரமாகச் சமைக்கக் கூடியது. எனவே காலைவேளை அவசரத்துக்குக் கட்டாயம் உங்களுக்குக் கைகொடுக்கும்.

சேவரிட் சேமியா உயர்தர சம்பா கோதுமை ரவையில் தயாரிக்கப்படுவதால் சத்து நிறைந்தது. பசியாற்றுகிறது.

அருமையான சுவையும் அற்புதமான நறுமணமும் நிறைந்த அனேக உணவு வகைகளை சேவரிட் சேமியா கொண்டு தயாரிக்கலாம். இதோ ஒரு சுவையான உணவு வகை செய்து ருசித்துப் பாருங்கள்!

<u>தக்காளி 'பனீர்' சேவரிட் சேமியா</u> (10 நிமிடங்களில்)

தேவையான பொருட்கள் :
சேவரிட் சேமியா 200 கிராம்; 'பனீர்' 150 கிராம்; வெங்காயம் 1; தக்காளி 2; மிளகாய்த் தூள் 1 டீஸ்பூன்; மஞ்சள் தூள் 1/2 டீஸ்பூன்; கரம் மசாலா தூள் 1/2 டீஸ்பூன்; பொடியாக நறுக்கிய கொத்தமல்லி 2 டேபிள் ஸ்பூன்; எண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன்; கடுகு 1/2 டீஸ்பூன்; கறிவேப்பிலை சிறிதளவு; ருசிக்குத் தேவையான உப்பு; முட்டை 2 (தேவையானால்)

செய்முறை :
சேவரிட் சேமியாவை பேக்கட்டில் கண்டுள்ளபடி சமைத்து, தனியே வைத்துக் கொள்ளவும்.

பனீரை லேசாக உதிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தேவையானால் முட்டையை அடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். எண்ணெயைச் சூடுபடுத்தி, கடுகையும் கறிவேப்பிலையையும் போடவும். கடுகு வெடித்ததும், வெங்காயத்தைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வைத்துக் கொள்ளவும். மசாலா தூள்களையும் அரிந்த தக்காளித் துண்டங்களையும் சேர்க்கவும். 2 நிமிடங்கள் வரையில் அடுப்பிலேயே வைத்திருக்கவும்.

பனீரையும் உப்பையும் சேர்க்கவும். முட்டைகளையும் (தேவையானால்) சேர்க்கவும். அடுப்பிலேயே வைத்து 1 நிமிடம் கிளறவும். பிறகு சேமியாவைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, கொத்தமல்லி இலைகளைச் சேர்க்கவும்.

**இது 2 முதல் 3 லஞ்ச் பாக்ஸ்களுக்கு**

**150 கிராம் 'பனீர்' முன்னதாகவே தயாரிக்கும் முறை :**

1 1/2 லிட்டர் பாலை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுங்கள். கொதி வரும்போது ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறைப் பாலில் பிழியுங்கள். அடுப்பில் 1 நிமிடம் வைத்திருங்கள். அடுப்பிலிருந்து எடுத்து, ஆற வைத்து, மெல்லிய துணியில் வடிகட்டுங்கள். துணியில் தங்கிவிடும் திடப்பொருள்தான் 'பனீர்'. இதை ஃப்ரிஜ்ரில் பல நாட்களுக்குக் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

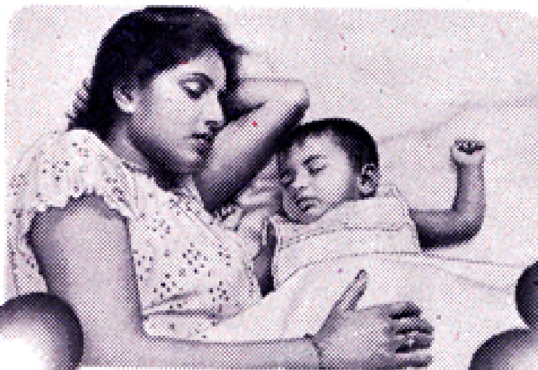
எதிர்பாருங்கள்! இன்னும் பல ருசிகரமான மதிய உணவு தயாரிப்பு முறைகளை. இதே பத்திரிகையில்.

## சேவரிட் சேமியா

மதிய உணவுக்கு மகத்தானது!



# நாடு நெடுகிலும் பல லட்சம் பேர் கொசுக்களுக்கு விடைகொடுக்க நாள்தோறும் கூறுவது குட் நைட்



# நீங்கள்?

**கொசுக்களை முறியடிக்க பத்திரமிக்க, நம்பகமான வழி**

குட் நைட் பரிட்சித்துப் பயன்கண்டவர்கள் நாடெங்கிலும் பல லட்சத்திற்கு அதிகம். கொசுவிரட்ட என்றுமில்லா உன்னத நம்பிக்கையுள்ள, பாதுகாப்பான வழி இதுவே.

**உடல் நலக்கேடு இல்லை, கசமுசா இல்லை.**

திணறவைக்கும் புகை இல்லை, சாம்பல் இல்லை, கொழகொழப்பு இல்லை. கொசுக்களை அப்புறப்படுத்தும் ஒரு மென்மணம் உண்டு—இரவு தோறும், ஆண்டு ஆண்டு காலம்.

**உபயோகிக்க எளிது**

உபயோகிக்க எளிது குட் நைட். ஹீட்டர் பிளேட் மீது குட் நைட் மேட் ஒன்றை வைத்து, பிளக்கை செருகி, ஸ்விட்ச் போட்டால் போதும்...கொசுக்களிடமிருந்து விடுதலை. சிறந்த பயன்பெற அறைக் கதவுகளை, ஜன்னல் கதவுகளை சிறிது நேரம் மூடிவிடுங்கள்.

**சிறப்புப் பதனமிட்டவை குட் நைட் மேட் தின்டுகள்.**

உன்னதமான பலனடைய, உங்கள் யூனிட்டுடனேயே உபயோகியுங்கள் குட் நைட் மேட்டுகளை. இறக்குமதியான ஜப்பானிய ரசாயனப் பொருள்களிலிருந்து, அவற்றை எங்கள் ஆய்வுக்கூடத்திலேயே பதனப்படுத்துகிறோம். எனவே, இரவு முழுதுமே நீடித்திருக்கும் இவற்றின் சக்தி



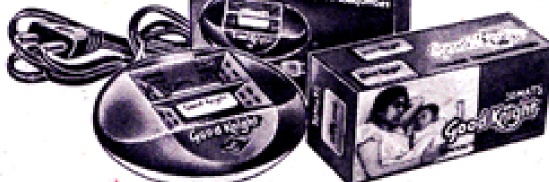

**சுமிட்டோமோ அளிக்கும் ஜப்பானியத் தொழில்நுட்பம்**

ஜப்பான் நாட்டு சுமிட்டோமோ கெமிக்கல்ஸ் லிட்.டிலிருந்து இறக்குமதி பெற்ற உயர்தரத் துணைப் பொருள்களைக் கொண்டு உலகு புகழ் தொழில் நுட்பத்துடன் தயாரிக்கப்பட்ட கொசு விரட்டி குட் நைட் தான்.

எனவே, குட் நைட் நம் நாட்டின் உச்ச விற்பனை உடைய எலக்ட்ரிகல் கொசு விரட்டியாக விளங்குவதில் வியப்பில்லை. இத்தனை நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளதால் இதையே வைத்துக் கொள்ள யாவருக்கும் ஆசை.

# குட் நைட்

ஸ்விட்ச் போட்டதும் கொசுக்களிலிருந்து விடுதலை.




இனிய தூக்கம், இன்பக்கனு யாவருக்கும் குட் நைட்.

டிரான்ஸ்லைக்டரா: டொமஸ்டிக் பிராடக்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
126, கிரிபேட்டில் இண்டஸ்ட்ரியல் பில்டிங், கந்தர் நகர், கலினா, பம்பாய் 400 098, கேபிள்: 'GOODKNIGHT', போன்: 6144661, 6140627.

*Creative Unit 6613R*

**மலர்ப்பாடல்**

ரோஜாப்பூ கொண்டு வந்தே — எங்கள்
ராஜேஸ்வரியைப் பூஜை செய்தால்
தேசாதி தேசம் மெச்சும் ஒரு
ராஜாவைப் போல வாழச் செய்வாள்.

முல்லைப்பூ கொண்டு வந்தே — எங்கள்
மோகனாங்கியைப் பூஜை செய்தால்
இல்லை என்று சொல்லாமலே அவள்
அள்ளி அள்ளித் தந்திடுவாள்.

மருக்கொழுந்து கொண்டு வந்தே—எங்கள்
ஜோதி அவளைப் பூஜை செய்தால்
ஓதி உணரா வித்தையெல்லாம் தந்து
மேதை என்றாக்கி விடுவாள்.




**துர்க்கையின் துதிப் பாடல்கள்**

அம்மனின் பலவித ஸ்தோத்திரப் பாடல்கள் தொகுப்பு — நெ.சி. தெய்வசிகாமணி —

விலை ரூ: 5.50

**பலன் தரும் ராகுகால பூஜை**

பல்வேறு நாட்களில் வரும் ராகு கால பூஜைகளின் சிறப்பினைத் தொகுப்பவர் — ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர்.

விலை ரூ. 6.00

(இரண்டும் — பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், த. பெ. எண்: 1545, 309, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை — 1.)

**நல்ல கேள்வி! நல்ல பதில்!**

குழந்தைகளுக்கு அறிவுரையாகக் கேள்வி பதில்கள். தொகுப்பு: எ. சோதி.

விலை ரூ. 7.00

**மேலும் சில புதிர்க் கதைகள்**

குழந்தைகளுக்கான சுவையான புதிர்க் கதைகள். தொகுப்பு: எ. சோதி.

விலை ரூ. 8.00

(இரண்டும் — நன்மொழிப் பதிப்பகம், 53, அரவிந்தர் வீதி, புதுச்சேரி — 1.)

**ஜாதகாலங்காரம்**

ஜாதகக் கலையைப் பயில விரும்புவோருக்கு, தமிழாக்கம்: எஸ். எஸ். ராகவன்.

விலை ரூ. 9.00

# புக் ஷெல்ஃப்

**ஆநந்த ராமாயணம்**

பாராயணம் செய்வோர்க்கு உகந்தது. தமிழாக்கம்: அ. சுப்பிரமணிய பாரதியார்.

விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் — கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 10, திரு கபாலீசுவரர் சன்னதி தெரு, சென்னை — 4.)

**சத்துள்ள காய்கறிப் பதார்த்தங்கள்**

தாமரை வடை — தக்காளிக் கறி, வாழைக் காய் கபடா போன்றவை. தொகுப்பு: தமிழ் வாணன்.

விலை ரூ. 5.25

**பழரச பானங்களும், ஜாம் வகைகளும்**

கேரட் மொரப்பா முதல் மாம்பழச் சட்னி வரை. தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 5.00

(இரண்டும் — மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண். 1447, 4, தணிகாசலம் செட்டி ரோடு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

**பலவித பிணிகளுக்குப் பயனுள்ள மருத்துவம்**

பிளட் பிரஷர், காதில் சீழ் போன்றவற்றிற்கு எளிய வைத்தியம் தருபவர் திரு. சம்பந்தம்.

விலை ரூ. 11.00

**புரட்சிக்காரர்கள் நடுவே...**

ந. சிதம்பர சுப்பிரமணியன் பற்றி மதிப்பீடு செய்பவர் மாலன்.

விலை ரூ. 10.00

வெள்ளிக்கிழமை பூஜைக்கு வாங்கிய வெற்றிலையை எதேச்சையாக ஒரு பித்தளை டம்ளரில் வைத்து கவிழ்த்து மூடினேன்! என்ன அதிசயம். திங்களன்று வெற்றிலை வைத்தபடி வாடாமல் இருந்தது.

— ராஜம்.

(இரண்டும் — கங்கை/வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை — 17.)

**தாகூரின் கீதாஞ்சலி**

தமிழாக்கம் — வி. ஆர். எம். செட்டியார்.

விலை ரூ. 10.00

(செல்வி பதிப்பகம், 41, சூரப்ப முதலி தெரு, சென்னை — 5.)

**விஞ்ஞானக் கலைச் சொற்கள்**

விஞ்ஞானத் துறையில் பயன்படும் பல சொற்களுக்குத் தமிழ்ச் சொற்களைத் தந்திருப்பவர் எஸ். சங்கரன்.

விலை ரூ. 6.00

**நினைப்பதெல்லாம் நடக்க வேண்டுமா?**

வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு வழிகாட்டுபவர் பிரம்மானந்தம்.

விலை ரூ. 7.00

(இரண்டும் — அநுராகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

**பாண்டியர் பெருவழுதி நாணயங்கள்**

தமிழ் அறிஞர்களும், ஆராய்ச்சியாளர்களும் படிக்க வேண்டிய சரித்திரச் சான்றுகளுடன் கூடியநூல். ஆசிரியர்: இரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி.

விலை ரூ. 30.00

(இரா. கிருஷ்ணமூர்த்தி, 161, அண்ணா சாலை, சென்னை — 600 002.)

**யாகவா முனிவரின் 111 கட்டளைகள்**

வாழ்க்கையில் அடிப்படை உண்மைகளை அறிய உதவும் கட்டளைகளைத் தருபவர் யாகாவா முனிவர்.

விலை ரூ. 25.00

(பெரியவர் இல்லம், 2/289, வேளச்சேரி மெயின் ரோடு, மேடவாக்கம், சென்னை.)

**கரிய மேகங்களில் ஒளிக்கீற்றுக்கள்**

வாஸந்தியின் மூன்று குறுநாவல்கள்.

விலை ரூ. 12.50

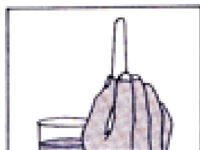
**நிர்வாண முகங்கள்**

**வாஸந்தியின் மூன்று குறுநாவல்கள்**

விலை ரூ. 13.50

(இரண்டும் — இமயப் பதிப்பகம், 15, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம்.)

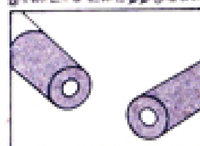
# பற்குழியினால் வலி ஏற்பட்டு, இந்த அரும்புப் புன்னகை கண்ணீர்ப் பெருக்காய் மாறிட அனுமதிக்காதீர்கள்.



இந்த சாக் கட்டிகள் பல் என பாவியுங்கள், மற்றும் இந்த வண்ணத் திரவம் கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு.



சாக்கை திரவத்தில் தோய்த்து இரண்டாக உடைத்திடுங்கள்



வண்ணத் திரவம் சாக்கில் ஊடுருவிச் சென்றுள்ளதைப் போல...



கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு பல் எனாமலில் ஊடுருவி கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது மற்றும் பற்களை உறுதியாக்குகிறது.

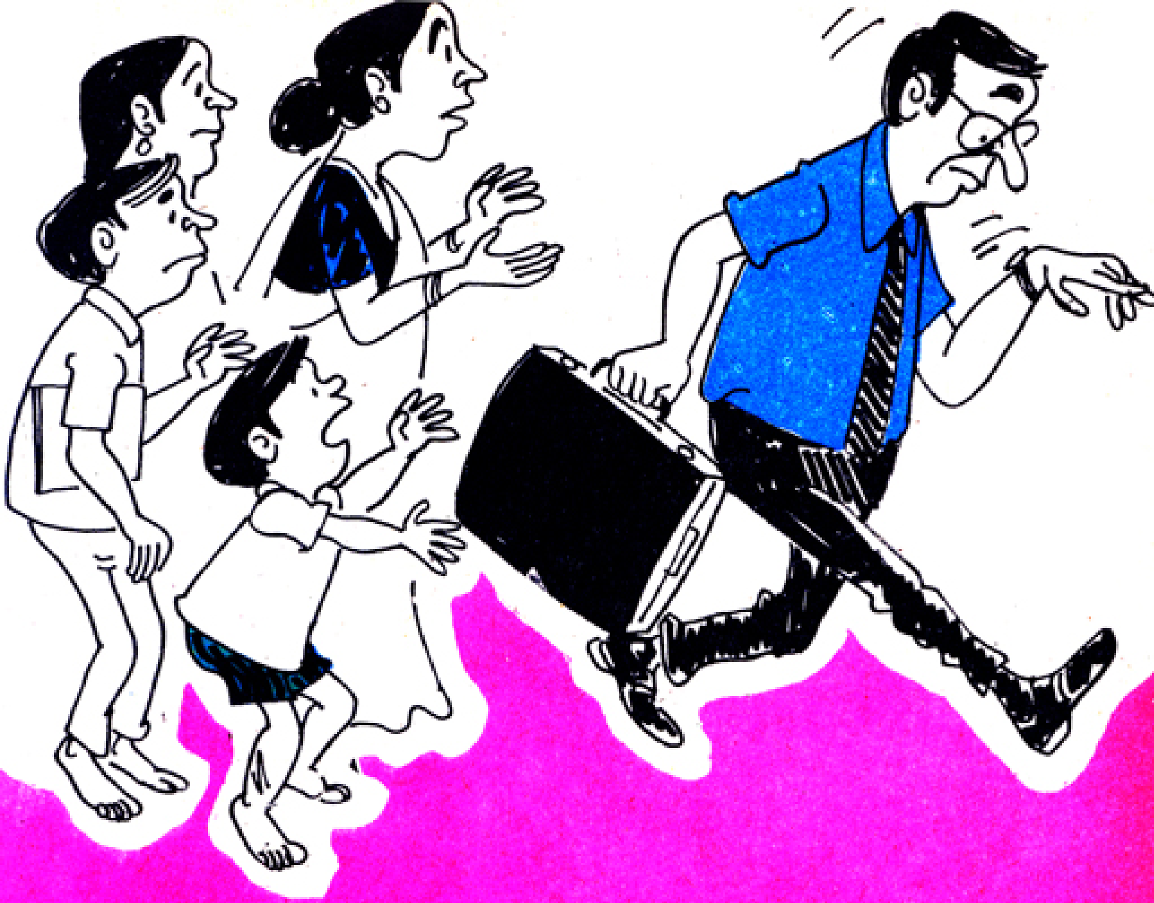
இப்போதே, குழந்தைக்கு ஃப்ளோரைடு பற்றி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

கோல்கேட் ஃப்ளோரிகார்டு, கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒப்பற்றப் பாதுகாப்பு.

## ஒப்பற்ற ஃப்ளோரைடு பாதுகாப்பு




Rediffusion/CP/5747 f TM



# காலம் பொன்னானது!

**வாழ்க்கையில் எதை இழந்தாலும் திரும்பப்பெற்றுவிடலாம். ஆனால் போய்விட்ட நேரத்தை, காலத்தை மட்டும் திரும்பப் பெறவே முடியாது. 'பொன்னான காலம்' என்பார்கள்; உண்மையில் பொன்னை விட உசத்தியானது காலம். அதைத் திட்டமிட்டுச் செலவழிப்பவர்கள் வாழ்க்கையில் தோல்வியே இல்லை!**

**திட்டமிடுதல்:-**

உங்களது நாளை அவசியம் திட்டமிட வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில் உங்களது மேஜையின் மேல் வேலை குவியத் தொடங்கும். மேஜை மேலிருக்கும் ஒவ்வொரு வேலைக்கும் நேரத்தைப் பிரித்துக் கொடுங்கள். இதன் மூலம் வாய்ப்புகளில் நேரத்தைச் செலவிடுவதைக் காட்டிலும் பிரச்னைகளிலே அதிக அளவில் நேரம் செலவாகும் மாபெரும் தவறை நீங்கள் தவிர்க்கலாம். ஒவ்வொரு நாளையும், நீண்ட நாளைய இலக்குகள் உள்ளிட்ட இரண்டு அல்லது மூன்று பெரும் விஷயங்களுடன் கூடிய கால அட்டவணையுடன்

துவக்குங்கள். ஒரு திட்டத்தைத் திட்டமிடு வதில் செலவிடும் நேரத்தைக் காட்டிலும் அதைப் பற்றி ஆலோசனை செய்யும் நேரம் குறைவே. இன்றைய வேலைப் பளுவை திட்டமிடும் நேரத்தின் மூலம் வெளிவிட்டு விடாதீர்கள்.

## ஒருமுனைப்படுத்துதல்:

காலத்தைச் சரியானபடி நிர்வகிப்பதில் முக்கிய பங்கு மனதைக் குறிப்பிட்ட வேலையில் ஒருமுனைப்படுத்துவதில் உள்ளது. நிர்வாகக கஷ்டங்கள் உள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் ஒரே சமயத்தில் பல காரியங்களைச் செய்ய முனைவார்கள். ஒரு திட்டத்தின் மேல் மொத்தமாக செலவிடும் நேரத்தைக் கணக்கிடுகையில் உண்மையில் செலவிடும் நேரம் தடங்கலில்லாமல் உபயோகப்படும் நேரமே. சில பிரச்னைகள் முழு மூச்சுடன் அதில் ஈடுபடுவதைத் தடுக்கும் விதத்தில் அமைகின்றன. சில கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே தீர்க்கப்படுவதாக அமைகின்றன.

## இடைவேளை:

நீண்ட காலங்கள் வேலைப் பார்க்கும் போது "இடைவேளை இல்லாதிருந்தால் சக்தி குறைகிறது; சலிப்பு வருகிறது; உடலில் அழுத்தம் மற்றும் இறுக்கம் சேர்கிறது. சில நிமிடங்கள் ஐஸோமெட்ரிக் பயிற்சிகள், அலுவலகத்தைச் சுற்றின நடை, உட்கார்ந்த நிலையிலிருந்து சற்று நேரம் எழுந்து நிற்பது இவற்றால் உங்களுக்குத் தெளிவு ஏற்படலாம். களைப்பாறுதல் உங்களுடைய திறமையை அதிகரிப்பதோடு மட்டுமில்லாமல் உங்களது உடலின் இறுக்கத்தைக் குறைப்பதனால் உங்களின் உடல்நலம் பாதுகாக்கப்படுகிறது. உங்கள் உடல் நலத்திற்கு உதவும் எதுவுமே நேரத்தைக் காப்பதற்கு பயன்படுகிறது.

## குழப்பத்தைத் தவிர்த்தல்:

சிலருடைய மேஜை மீது பேப்பர்கள் சுழன்று கொண்டே இருக்கும். முக்கியமான விஷயங்கள் எப்படியோ மேலே மிதந்து கொண்டிருக்கிற பாவனையை காண்பிப்பார்கள். எப்படிப் பார்த்தாலும் குழப்பம் ஒருமுனைப்படுத்துதலைத் தடை செய்கிறது. இறுக்கத்தையும் மெய்மறந்து ஈடுபட்டிருப்பது போன்ற ஏமாற்றத்தையும் உருவாக்குகிறது.

உங்களது மேஜை தாறுமாறாக ஒழுங்கற்று இருப்பின், அதை மாற்றி அமைப்பதற்கு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். எல்லா வகையான பேப்பர்களையும் ஆராய்ந்து 1. உடனடியாக முடிவு எடுக்க வேண்டியது, 2. குறைந்த அளவு முதன்மை அளிக்க வேண்டியவை 3. பூர்த்தியாகாதவை 4. படிக்க வேண்டியவை எனப் பிரித்தெடுங்கள். முதல் ஃபைலில் உள்ள மிக முக்கிய



மான விஷயத்தை மேஜையின் நடுவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மீதமுள்ளவற்றை பார்வையிலிருந்து அகற்றுங்கள். நீங்கள் ஒரேயொரு விஷயத்தை மட்டும் ஒரே சமயத்தில் நினைத்து அதில் மட்டும் அதே சமயத்தில் கவனம் செலுத்துகிறீர்கள் என்பதை மறவாமல் முக்கியமான ஃபைலில் கவனம்செலுத்துங்கள். முடிவாகஒவ்வொரு மாலையிலும் மேஜையை முழுவதுமாக காலி செய்யுங்கள் அல்லது ஒழுங்காக அமையுங்கள். இது அடுத்த நாளைய துவக்கத்திற்குப் பெரிதும் உதவும்.

## பூரணத்துவமுள்ளவர் ஆகாதீர்:

உயர்வுக்காக உண்மையில் உழைப்பதற்கும் முற்றுப் பெற்ற நிலையை அடைவதற்காக பாடுபடுவதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. முதல் உழைப்பு அடையக் கூடியதும், திருப்தி செய்வதும், ஆரோக்கியமானதும் ஆகும். இரண்டாவது அடைய முடியாததும், ஏமாற்றுவதும் நரம்புக் கோளாறினால் அவஸ்தைபடச் செய்வதும் ஆகும்; நேரத்தை மிகவும் செலவழிக்க வைப்பது மாகும். முக்கியத்துவமில்லாத தப்பிற்காக ஒரு தட்டெழுத்தாளர் மீண்டும் டைப் செய்கிறார்; அல்லது ஒரு முதலாளி அவ்வாறு கேட்கிறார் என்பதும் புரிகிறதல்லவா?

## முடியாது என்று சொல்வதற்குத் தயங்காதீர்கள்:

நேரத்தை மிச்சப்படுத்துவதில் முக்கியமானதொரு அம்சம் தக்க சமயத்தில் 'முடியாது' என்று கூறுவது. உங்களுடைய குறிக்கோளுக்கு உ த வி ய ா ய் இல்லாத விண்ணப்பங்களை சாமார்த்தியமாய் அதே

சமயத்தில் உறுதியாய் மறுப்பதற்கு கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய உற்சாகமூட்டுகிற சக்தி வேலையிலிருந்து விடாமலிருக்க வேண்டும். ஆனால் நேரத்தை சேமிப்பதற்கு உண்மையான முக்கியமுள்ள வேலைகளில் ஈடுபட அபாயகரமில்லாத கடமைகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

### தள்ளிப் போடாதீர்கள்:

ஆழமாய் வேரூன்றிய பழக்கங்களில் ஒன்று தள்ளிப்போடுதல். சரியான முறையை பயன்படுத்துவதன் மூலம் இதை மாற்றி அமைக்கலாம். அமெரிக்காவின் ''மனோதத்துவ தந்தை'' என அழைக்கப்படும் வில்லியம் ஜேம்ஸ் தனது 'மனநூலின் விதிகள்'' என்ற நூலில் இதற்கு ஒரு முறையாய்க் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

1. உடனடியாய் முதல் அடியை எடுப்பது மிகவும் முக்கியம், 2. வேகமாய் அதிகம் செய்வதற்கு முயறசி செய்யாதீர்கள். ஒரு காரியத்தை மட்டும் தற்போதைக்கு செய்வதற்கு உங்களை கட்டாயப்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் வெறுப்புண்டாக்குகிற விஷயத்துடன் துவக்குங்கள். தவணை கடந்த மன்னிப்பு வேண்டுதல், சக தொழிலாளியை ஒப்பிடல்; நீங்கள் சமாளிக்கும் சதா தொந்திரவு கொடுக்கும் குடும்ப கடமை இது போன்ற ஒரு சிறு விஷயமாகவும் அது இருக்கலாம். எதுவாக இருந்த போதிலும் எப்போதும் செய்யக் கூடிய காலை நேர வேலைக்கு முன் அதைத் தொடங்குங்கள். இந்த முறை உங்களுக்கு அந்த நாளைக்குரிய சிரிய மனோநிலையை அளிக்கும். ஒரு நாளில் இதற்கு 15 நிமிட நேரமே இருந்த போதிலும் நீங்கள் பூர்த்தி செய்த சந்தோஷமற்ற விஷயத்தினால் நாள் முழுவதும் செய்ய வேண்டிய சந்தோஷ உணர்ச்சியை பெறுவீர்கள்.

இதில் ஓர் எச்சரிக்கை. விதிவிலக்குகளை அல்லது மறுப்புகளை அனுமதிக்காதீர்கள். வில்லியம் ஜேம்ஸ் இதை நூல் சுற்றுவதற்கு ஒப்பிடுகிறார். ஒரு சிறிய தவறும் மீண்டும் பல சுற்றுகள் சுற்ற வேண்டியதாகி விடும். முதலில் ஒவ்வொரு நாளும் பல நிமிடங்கள் கஷ்டங்களை சகிக்கக்கூடிய கடினத்துடன் இருந்து வந்தால் அடுத்த இரண்டு வாரங்களில் நீங்கள் கட்டாயம் கால விரயத்தைத் தடுப்பதற்கான பயிற்சியில் தேறியிருப்பீர்கள்.

### பூரண இரண சிகிச்சை:

கால விரய செயல்கள் புற்றுநோயைப் போன்றவை. அவைகள் உற்சாகத்தை வடிகட்டி அதையே வளரச் செய்கிறது. இதற்கான ஒரே சிகிச்சை பூரண இரண சிகிச்சையாகும். உங்களைச் சலிப்படையச் செய்யும் காரியங்களில் உங்களுடைய நேரத்தை வீணாக்குவீர்களானால், அது உங்களை உண்மையான குறிக்கோளிலிருந்து மாற்றி விடுவதோடு மட்டுமில்லாமல் உங்களுடைய சக்தியையே கழித்து விடும். அவைகளை முடிவாக நீக்கி விடுங்கள். உங்கள் வேலையோடு தொடர்புடைய சொந்த பழக்க வழக்கங்கள், வழக்கமான வேலை முறைகள் இவைகளுக்கும் இந்த விதி பொருந்தும். உங்களுடைய நியமன காலண்டர்



# மார்வல்-இதம் தரும் தன்மை
# காஞ்சிப்பட்டுப் போன்ற மென்மை.

ஸ்பன் ஸில்க் போன்ற தன்மை. காஞ்சீவரம் பட்டுப் போன்ற மென்மை. தேங்காய் எண்ணெயின் இயற்கையான நற்குணங்கள் தரும் நுரைவளத்தின் செழுமை.








மற்ற சோப்புகளை
3 மடங்கு அதிகம் தேங்காய் எண்ணெய் கொண்

Mudra:B:G:5004:TM

சாதாரண பாடத்திட்டங்களுக்குப் புறம்பான விளையாட்டுகள், மன்றம் போன்ற செயல்கள், படிக்கும் நூல்களின் வரிசை, டிவியில் பார்க்கும் விஷயங்கள் முதலியவற்றில் சரியாயிருங்கள். உங்களுக்குத் திருப்தியை தராத விஷயங்கள் ஒவ்வொன்றையும் வெட்டி விடுங்கள்.

### பிரதிநிதி:

அதிகாரத்தை மாற்றிக் கொடுக்காததின் பலனை அறிய பைபிளில் ஓர் உதாரணம் பார்ப்போம். மோஸஸ் தனது மக்களை எகிப்திலிருந்து வெளியே கூட்டிச் சென்றார். இஸ்ரேலில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு விவாதத்தையும் தன் மேற்பார்வையிலேயே தலையிட்டு தீர்த்து வந்தார். ஆனால் அவருடைய மாமனாருக்கு — ஜீத்ருக்கு — அது சரியான வழியல்ல எனத் தோன்றியது. முதலில் மக்களுக்கு சட்டங்களைச் சொல்லிக் கொடுத்து, இரண்டாவதாய் நல்ல தலைவர்களை தேர்ந்தெடுத்து எப்போதும் நடக்கும் விவகாரங்களை தீர்க்க அதிகாரமளிக்க வேண்டுமென தீர்மானித்தார். இதன் மூலம் மோஸஸ் முடிவுகளை எடுப்பதற்கு வழி வகை செய்தார். இது இப்போதைக்கு முக்கியமானதொன்று.

நீங்கள்ஒவ்வொருவரும்பொதுச்சபையை சேர்ந்தவராகவோ அல்லது தேசிய தலைவராகவோ ஆகப் போவதில்லை. அதிகாரத்தை மாற்றிக் கொடுக்காத பெற்றோர்கள் தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் கெடுதியையே செய்கிறார்கள். ஒரு எச்சரிக்கை நீங்களோ அல்லது மற்றவரோ விரும்பாத கீழான வேலைகளை மற்றவரிடம் ஒப்படைப்பது பிரதிநிதித்துவம் ஆகாது. அது பங்கு ஒதுக்குதல் என்பதாகிவிடும். சவால் விடும் மற்றும் பரீட்சை கொடுக்கும் கடமைகளை மாற்றிக் 'கொடுப்பதற்கு கற்றுக் கொள்ளுங்கள். திறமைமிக்க தேவையான முடிவுகளை உருவாக்குவதற்கு, உங்களுடைய நேரத்தைச் சேமிக்க அது உதவும்.

கடந்த காலம் மீட்க முடியாதது; வருங்காலம் என்பது ஒரு மனத் தோற்றமே. பிரிட்டனின் கலை விமரிசகர் ஜான் ரஸ்கின் தன்னுடைய மேஜையில் 'டு டே' என்ற எழுத்துக்கள் பொறிக்கப்பட்ட சலவைக் கல் லொன்றை வைத்திருப்பாராம். 'இப்போதே செய்' என்று அதற்கு அர்த்தமாம் . அதைவிட கீழ்கண்ட வாசகம் மிகவும் உபயோகமானதொன்று.

"நேற்று என்பது ஒரு ரத்து செய்யப்பட்ட காசோலை
நாளை என்பது ஒரு கடன் பத்திரம்
இன்று என்பது நேரிடையான பணம்.
அதை உபயோகியுங்கள்.

— ஜி. முருகவேல்.

ஆதாரம்: ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட்.









# வடிகால்

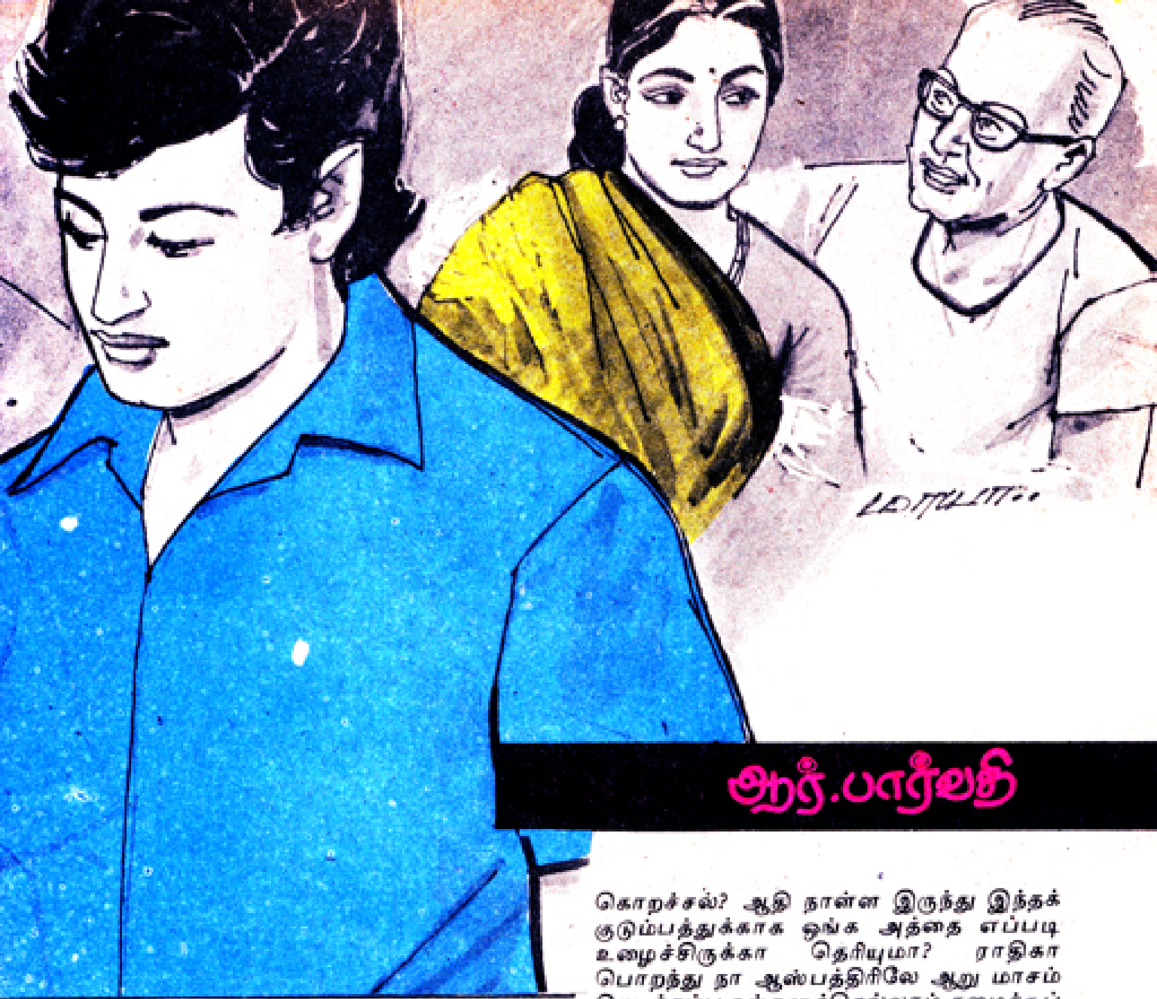
மயிலாசனம் போல் அலங்கரிக்கப் பட்ட வெளிநாட்டுக் காரில் நடுநாயகமாக வாக அமர்ந்திருக்கிறான். பாண்ட் வாத்ய மும், நாயனமும் அந்த பிராந்தியத்தையே இசை மழையில் குளிப்பாட்டுகின்றது. காரின் ஒருபுறம் புகழ்மிக்க தொழில் அதி பர்கள். வைர மோதிரத்துடனேயே பிறந்தது போன்று விரல்களை ஆட்டி, ஆட்டிப் பேசு கின்றனர். மறுபுறம் பட்டுப் புடைவைக் கடைகளும், நகைக் கடைகளும் ஊர்ந்து வரு வதைப் போல் நாரீமணிகளின் கூட்டம். ஒன்றிரண்டு பேரைத் தவிர மற்றவர்களின் கூந்தல் அவர்களுக்கு டாடா காண்பித்து விட்டு, ப்யூட்டி பார்லரின் கூடைகளில் சரணடைந்து விட்டன.

சாயம் பூசாத உதடுகளே இல்லையென லாம். இப்பொழுதுதான் லண்டனில் இருந்து வந்ததைப் போல் நுனி நாக்கில் ஆங்கிலம்.

அவர்கள் தங்கள் வீட்டு செல்லப் பிராணியான டாமியையும், ரோஸியையும் பெருமை அடித்துக் கொண்டார்களே தவிர, தங்களுடைய சர்க்கரை வியாதிப் படைத்த மாமியாரையோ, ரத்த அழுத்தம் உள்ள மாமனாரையோ பற்றியோ அங்கு பேச்சு எழவில்லை.

இவர்களுக்குச் சிறிதும் ஒவ்வாத வகை யில் ஓர் ஓரத்தில் ஒரு இழை சரிகை போட்ட பட்டுப் புடைவையை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு தன் தாய், தோழியிடம் இரவல் வாங்கிய புடைவையில் தங்கை ராதிகா, ஆடம்பரத்தை என்றுமே விரும்பாத அலமு சுங்குடிப் புடைவையில், பாலியஸ்டர் ஷர்ட் டும், இஸ்திரி செய்த பாண்ட்டுமாய் தம்பி மணி, எளிய புதிய வேஷ்டியில் அப்பா, இவர்களைப் பார்த்த வாசுவுக்கு என்னவோ போல் இருந்தது. பாசம் ஒரு நிமிடம் கண்ணை நனைத்தாலும் மறுநிமிடம் சுதாரித்துக் கொண்டான்.

தாத்தா, அப்பா இவர்கள் தனக்கு சொத்து எதுவும் வைக்காவிட்டாலும், பரம் பரையாக வந்த சந்தன நிறத்தையும், அபரி மிதமான அழகையும் தனக்குக் கொடுத்ததை எண்ணி ஆனந்தப்பட்டான். பிருந்தா




சொல்வாளே ''வாசு, டியர், உங்களை எப்படி வர்ணிப்பது என்றே தெரியவில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் மேலான உங்கள் ப்யூட்டி புல் ஐஸ். ஐ லவ் யூ ஸோ மச்'' என்று.

மாப்பிள்ளை அழைப்பு ஊர்வலம் முடிந்து, வாசு கல்யாண மண்டபத்தின் வாசலில் இறங்குகிறான். வீடியோ காமிராக்களின் ஒளிவாய்ந்த விளக்குகளும், ப்ளாஷ் காமிராக்களும் வாசுவைத் திணற அடிக்கின்றன.

ஒருமுறை பாங்க் பரீக்ஷை எழுத போட்டோ எடுக்க பணம் இல்லாமல் அம்மாவின் காதுத் தோட்டை அடகு வைத்து பணம் வாங்கியது நினைவுக்கு வந்தது வாசுவுக்கு.

மறுநாள் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும் ஆசிர்வதிக்க, பிருந்தா வாசுவின் பத்தினியானாள்.

முதல் இரவு அறைக்குள் புகுந்த வாசு ஒருகணம் திக்குமுக்காடிப் போனான். ஒருவேளை சினிமா ஷூட்டிங் நடக்கும் இடத்திற்கு வந்து விட்டோமா என்று நினைத்தான். மெல்ல மெத்தையில் அமர்கிறான். அவன் நினைவு மூன்று மாதம் முன்பு நடந்ததை நினைக்கிறது.

''ஏண்டா வாசு! அலமுவுக்கு என்னடா கொறச்சல்? ஆதி நாள்ள இருந்து இந்தக் குடும்பத்துக்காக ஒங்க அத்தை எப்படி உழைச்சிருக்கா தெரியுமா? ராதிகா பொறந்து நா ஆஸ்பத்திரிலே ஆறு மாசம் கெடந்தப்ப ஒங்களுக்கெல்லாம் சமைச்சுப் போட்டு, குழந்தையைப் பாத்துண்டு, ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்து என்னையும் கவனிச்சுண்டு ராத் தூக்கம் இல்லாம ஓடாத்தேஞ்சாளே. கட்டி விழுந்து தேரை மாதிரி இருந்த ஒன்னை கொட்டாப்புளியா ஆக்கினாளே. அது தெரியுமா ஒனக்கு? வாத்தியார் உத்யோகத்திலே ஒங்கப்பா கொண்டு வர கொஞ்சம் பணத்துலே, கொல்லையிலே இருக்கற வாழைத்தண்டையும், கீரைத் தண்டையும் சமைச்சுப் போட்டு. இந்தக் குடும்ப கௌரவம் காத்து எல்லாரையும் ஆளாக்கினாளே அத நெனச்சியாடா? குடும்பம் இருக்கற நெலமைலே அப்பாவும் ரிட்டையர் ஆகியிருக்கற இந்த சமயத்திலே உன் தங்கை ராதிகாவுக்குக் கல்யாணம் பண்றதா, இல்லே ஒன்னையே ஆம்படையானா நெனச்சிண்டு சிசுருஷை பண்ணினாளே அலமு. அவளுக்கு கல்யாணம் பண்றதா?

சின்ன வயசிலே ஆம்படையானைப் பறி கொடுத்து விட்டு, கைக்குழந்தையோட, அண்ணாவே கதின்னு வந்தாளே ஒங்க அத்தை. அவளுக்கு என்னடா பதில் சொல்லப் போறே? தாவி வர்ற கொடியைத் தவிக்க விடாதேடா'' என்று உணர்ச்சி மேலீட்டால் அம்மா மூச்சு வாங்க கத்துகிறாள்.

''ஏம்மா, அதுக்காக அலமுவைக் கல்

யாணம் பண்ணிண்டு. ஆயுசு பூராவும் கீரைத் தண்டையும், வாழைத் தண்டையும் திங்கச் சொல்றயா? என்னோட புத்திசாலித் தனத்தையும், அழகையும் பார்த்துட்டு, அதிர்ஷ்டம் என்னைத் தேடி வரும் போது முட்டுக்கட்டை போடப் பாக்கறேளா? அது தான் பிருந்தாவோட அப்பா மூணு லட்சம் வரதட்சணையாக கொடுக்கறேன்னு சொல்றாரே. அதுல அவா ரெண்டு பேருக்கும் கல்யாணம் பண்ணிட்டு, மீதிப் பணத்தை பாங்க்கிலே போட்டு வெச்சா, அதுல வர வட்டிப் பணத்துலே நீங்க எல்லோரும், நிம்மதியா ஆயுசு பூரா உக்கார்ந்து சாப்பிடலாமே'' என்றான்.

''என்னடா, என்ன சொன்னே? ஒனக்கு உடம்பிலே நல்ல ரத்தம் ஊறணும்னு, பச்சை மரவள்ளிக் கிழங்கை சாப்பிட்டுட்டு உனக்கு பால் கொடுத்து வளர்த்தேண்டா. அதுக்கு, பாதாம் பருப்பைக் காட்டி உன் மாமனார் உன்னை விலை பேசறாரு? வேண்டாண்டா. மூணு லட்சம் இல்லே, முப்பது கோடி கொடுத்தாலும், அவரால ஒரு வாசுவை உருவாக்க முடியுமா?

நாங்க எங்க சக்திக்கு ஏத்த மாதிரி, ராதிகாவுக்கும், அலமுவுக்கும் இரண்டாந் தாரமோ, மூன்றாந்தாரமோ பாத்து, கல்யாணம் பண்ணிக்குடுத்துட்டு, கொல்லையிலே இருக்கற வாழைத் தண்டைச் சாப்பிட்டே சொச்ச காலத்தைத் தள்றோம். அதுக்காக ஒன்னை வெலை பேச வேண்டாம்னு ஒங்க மாமனார்கிட்ட சொல்லு.''

இதுவரை எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டிருந்த அலமு மெல்லிய குரலில் ''அத்தை, ஒரு நிமிஷம் இருங்க'' என்று அடக்கிவிட்டு வாசுவை நோக்கி, ''நீங்க ஒங்க இஷ்டப்படியே பிருந்தாவைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கங்க. என்னை நீங்க கல்யாணம் பண்ணிப்பீங்கன்னு நெனச்சு, நானோ, எங்க அம்மாவோ இந்த வீட்டுக்கு உழைக்கல்லே. இனி மேலும் நாங்க பழைய உறவோட அந்நியோன்யமாத்தான் இருப்போம். மாமி பேசினதெல்லாம் மனசில வெச்சுக் காதீங்க'' என்று சொல்லி விட்டு விடுவிடு வென கொல்லைப்புறம் போய் விட்டாள்.

''என்ன டியர் என்ன யோசனை?'' பஞ்சுக் கைகள் வாசுவின் கன்னத்தை ஸ்பரிசித்தன. வாசுவின் கைகள் பிருந்தாவை அணைத்தன.

மறுநாள் காலை 10 மணி. கட்டுச் சாதக் கூடை வைத்தாயிற்று. ''வாசு, எங்களை மறந்துடாதேப்பா. நேரம் கெடச்சா பிருந்தாவையும் அழைச்சிண்டு வா. இல்லேன்னா எங்களை நெனச்சுக்கோ'' மேலே பேச முடியாதபடி துக்கம் தொண்டை அடைக்க புடைவைத் தலைப்பால் கண்களைத் துடைத்துக் கொள்கிறாள்.

---

அட்டை வண்ணப்படம்:
ஏ. வி. பாஸ்கர்.
அட்டையில்: சங்கீதா

''வாசு, இத்தனை வருஷத்திலே ஒன்னைப் பிரிஞ்சதே இல்லை: இனிமே எப்படி இருக்கப் போறோமோ'' என்று வாசுவின் கையை தன் கைக்குள் வைத்துக் கொள்கிறார் அப்பா.

அந்தக் கை ஆயிரம் கதை சொல்லுகிறது. பெண்ணை புக்ககத்தில் விடுவது போல் பிள்ளையை விடுகிறேனே என்று நினைக்கிறது.

''அப்பா, அம்மா கொஞ்சம் இருங்கோ. பிருந்தாவை அழைச்சிண்டு வந்து நாங்க நமஸ்காரம் பண்றோம்'' என்று வாசு சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே ''டியர், எங்கே போய்ட்டீங்க? டாடி உங்களுக்காகக் காத்திண்டிருக்கார். வாங்கோ'' என்று வாசுவின் ஒரு கையைப் பலவந்தமாக இழுக்க, வாசுவின் மற்றொரு கை அவனுடைய அப்பாவிடமிருந்து நிரந்தரமாகப் பிரிக்கப்பட்டது.

வெளிநாடுகளில் தேனிலவு முடிந்து இந்தியா வந்தாயிற்று. ''பிருந்தா, இன்னிக்கு அப்பா, அம்மாவைப் பார்த்துட்டு வரலாம் வரயா?'' என்றான் வாசு.

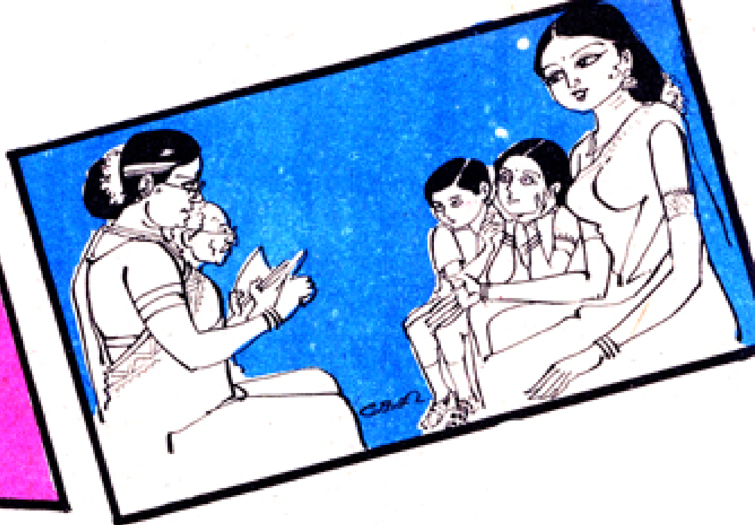
''இன்னிக்கு நல்ல நாள். ஆபீசில் சார்ஜ் எடுத்துக்கணும்னு டாடி சொல்லிட்டார். சரி, சாப்பிட வாங்கோ'' வாசு டைனிங் டேபிளின் முன் அமர்ந்தான். எத்தனை வகையான உணவுகள்! வாசுவுக்கோ அகாதப் பசி. இரண்டு சுக்கா ரொட்டியும், கீரையையும் போட்டாள் பிருந்தா. ''என்ன அப்படி பாக்கறீங்க, உருளைக் கிழங்கு சாப்பிட்டால் தொந்தி விழும். நெய் வேண்டாம். கொலஸ்ட்ரால் வரும். தயிர் மந்தம் இது தான் நல்லது'' என்றவள். அவன் 'தேமே' என்று சாப்பிட்டவுடன் ஒரு டம்ளர் மோர் கொடுத்தாள். சமையற்காரரைப் பார்த்து. ''இவருக்கு இந்த மாதிரி தினமும் கொடுங்க. ஒரு நாளைப் போல என்னால பரிமாற முடியாது...'' என்று சொல்லி விட்டுப் போய் விட்டாள்.

அங்கே கீரைத்தண்டைப் பழித்தான். இங்கே டைனிங் டேபிள் மேல் கீரை. அங்கே நெய் வாங்க வசதி இல்லை. இங்கே இருந்தும் சாப்பிட வழியில்லை.

அலமுவின் வத்தக் குழம்பும், பருப்புத் துவையலும், சுட்ட அப்பளமும், நார்த்தங்காய் ஊறுகாயும், எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக அவள் அருகிலிருந்து, கண்களில் எதிர்காலக் கனவுகளில் தேக்கி, இரண்டு வயிறு கொள்ளும் அளவு உணவு படைக்கும் பாங்கு! பசி எடுத்தால் சமையல் அறையிலிருக்கும் தேங்காய் மூடியைக் கீறித் தின்னும் சுதந்திரம்.

இவையெல்லாம் இனி நினைத்து என்ன பயன்? காலம் கடந்த ஞானோதயம். வாசு சிலை போல உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தான். புது மாப்பிள்ளைக்கு என்ன ஆயிற்று என்று புரியாமல் விழித்தார் சமையற்காரர்.

# ஒரு வித்தியாசமான கணவர்



ஏர் ஃபோர்ஸ்ஸில் பணிபுரியும் என் கணவருக்கு $6\frac{1}{2}$ மணி ட்யூட்டிக்குச் செல்ல வேண்டும் என்றால் 5 மணிக்கே எழ வேண்டும். தான் ரெடியாகி ட்யூட்டிக்கு செல்ல இவ்வளவு நேரம் வேண்டுமா என்ன? அப்படி ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் காலையிலேயே கையில் துணி எடுத்துக் கொண்டு டி.வி. ரேடியோவில் தொடங்கி ஃபர்னீச்சர்ஸ், தையல் மெஷின் என்று தொடர்ந்து சைக்கிள் க்ளினிங் என்று க்ளினிங் பரேடு முடிவுறும். பிறகு படுக்கைகளை உதறி படுக்கை சரி பண்ணுதல்.

"நீங்கள் ரெடியாகி ட்யூட்டிக்கு போங்களேன். இதெல்லாம் நான் கவனித்துக் கொள்ள மாட்டேனா?" என்று நான் எத்தனை சொன்னாலும் இந்த வேலைகளையெல்லாம் தினமும் தானே தன் கையால் செய்தால்தான் திருப்தி (மனைவிக்கு உதவி செய்த) அவருக்கு.

ராணுவத்தின் ஒழுங்கு அவரது ஒவ்வொரு செயலிலும் தென்படும். ஆவடியில் நாங்கள் இருக்கும் பொழுது எனது அப்பா வீட்டிற்கு வந்திருந்தார்கள். மத்தியானம் $2\frac{1}{2}$ மணி. ட்யூட்டி முடித்து விட்டு அப்பொழுதுதான் உள்ளே நுழைந்தார் கணவர். 5 நிமிடங்களில் ரெடியாகி டைனிங் டேபிளின் முன் வந்து உட்கார்ந்து விட்டார். அப்பாவுக்கு ஆச்சரியமான ஆச்சரியம்.

"என்னம்மா மாப்பிள்ளை இப்பொழுதுதான் யூனிஃபார்மில் வந்தார்கள். பெட்ரூமில் நுழைந்த மாதிரி இருந்தது. இப்பொழுது பார்த்தால் பளிச் சென்ற முகத்துடன் படிய வாரிய தலையுடன், சலவை கைலியில் உட்கார்ந்து விட்டார்கள். யூனிஃபார்ம் மறைந்த இடமே தெரியவில்லையே" என புகழ்ந்தார்கள்.

ஆமாம், யூனிஃபார்ம் ஹேங்கரில் மாட்டி கப்போர்டில் தொங்கும். கேப் வைக்க வேண்டிய இடத்தில். பெல்ட் தொங்க வேண்டிய இடத்தில். ஷூக்கள் ஷூ ஸ்டாண்டில் இடம் பிடித்துக் கொள்ளும். ஸாக்ஸ், கர்சிப், பனியன், ஜட்டி, பாத்ரூமில் சோப்பில் ஊறும். எல்லாவற்றிலும் ஒரு ஒழுங்கு.

அவரது சுத்தம் ஒழுங்கை பார்த்துத் தான் நானும் கற்றுக் கொண்டேனோ என்னவோ! அதிக நாகரிகமில்லாத கிராமத்தில் பிறந்து, வளர்ந்த என்னால் 'ஏர்ஃபோர்ஸ் வைஃப்ஸ் வெல்ஃபேர் அஸோஸியேஷன்' நடத்திய சிறந்த வீட்டிற்கான போட்டியில் 3000 குடியிருப்புகள் கொண்ட இடத்தில் ஃபஸ்ட் பிரைஸ் பெற முடிந்தது.

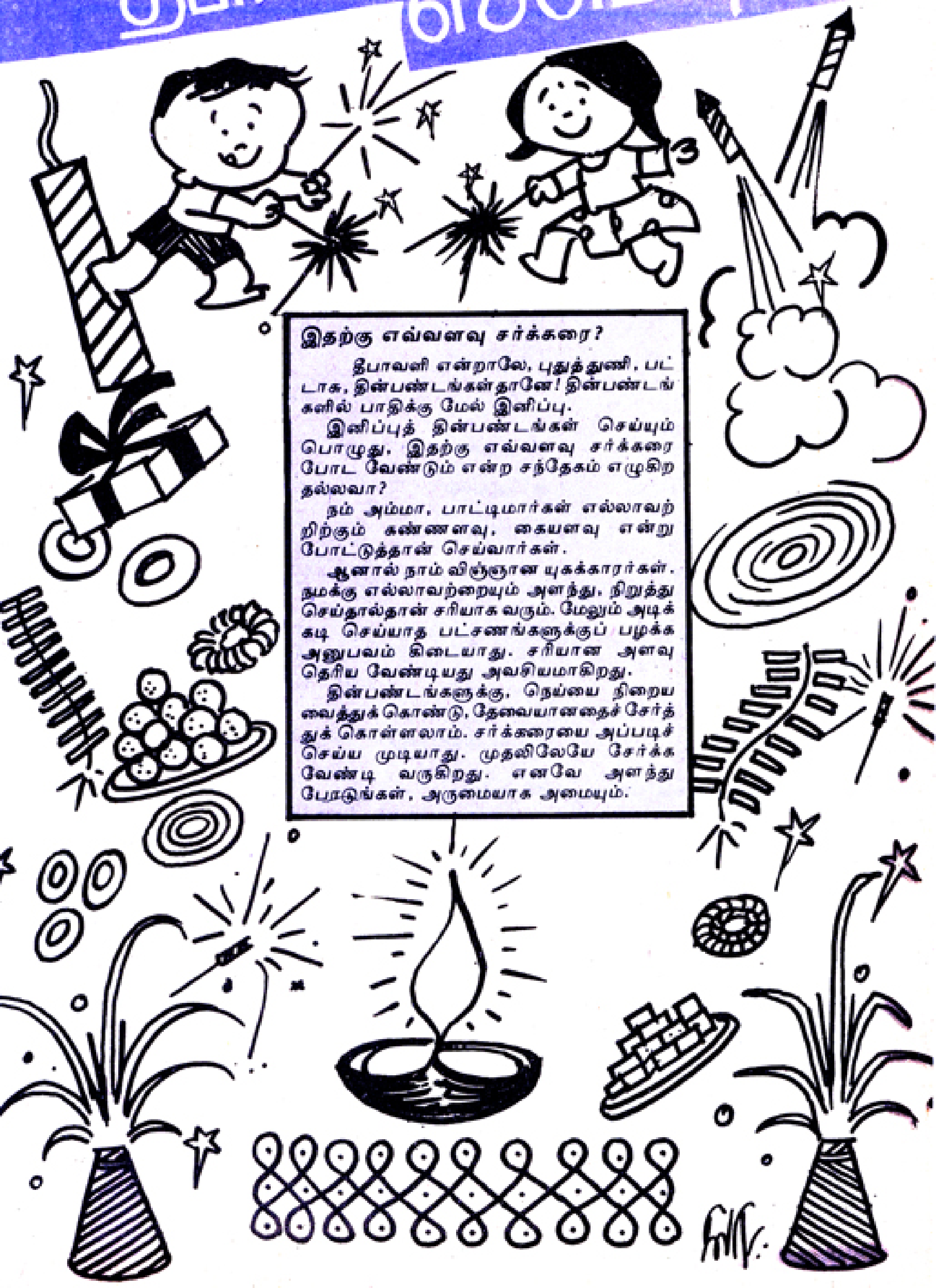
பெண்கள் என்றாலே இரண்டாம் தரம் எனக் கருதும் அநேக ஆண்கள் மத்தியில் பெண்மையை உயர்த்திப் பேசுபவர் இவர். என்னிடம் அடிக்கடி சொல்வார், "பெண்களுக்கு பெண்களே தானம்மா எதிரிகள். மாமியார் கொடுமை, நாத்தனார் கொடுமை என்று தான் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோமே தவிர, மாமனார் கொடுமை, மச்சினர் கொடுமை என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறாயா?" என்பார்.

"அப்பா என்னால் இந்தக் காரியம் செய்ய முடியாது" என்று மகள் பின்வாங்கும் போது, ஏனம்மா முடியாது பெண்களால் முடியாத காரியம் என்று ஒன்று உண்டோ? மனோதைரியம்தான் வேண்டும்" என்று மகளை உற்சாகப்படுத்துவார். அதனால்தான் ஆண்பிள்ளை ஆண் பிள்ளை என்று அடித்துக் கொள்ளும் இந்த உலகத்தில் முதல் பெண் பிறந்ததும், "போதும் இந்த ஒரு குழந்தை. இதுவே இந்த நாட்டுக்கு நாம் செய்யும் சேவை" என்று ஒரே பெண்ணோடு குழந்தைக்கு முற்றுப் புள்ளி வைத்து விட்டார்.

அதனால்தானோ என்னவோ எனக்கு மத்தியானம் $2\frac{1}{2}$ மணி கான்பூரின் 44 டிகிரி வெயிலில் கணவர் ட்யூட்டி முடிந்து வரும் போது சிரித்த முகமும், ஜில்லென்ற தண்ணீருமாக, ஓடி ஓடி பணிவிடை செய்ய ஆவல் உண்டாகிறது. ஆம் ஆண்கள் பெண்மையை மதிக்கும் போது அங்கே தன்னைத்தானே பெண்களால் ஆண்மை உயர்த்தப்படுகிறது அல்லவா?

— தேவகி சுந்தர்சிங்.

# தீபாவளி ஸ்பெஷல்



## இதற்கு எவ்வளவு சர்க்கரை?

தீபாவளி என்றாலே, புதுத்துணி, பட்டாசு, தின்பண்டங்கள்தானே! தின்பண்டங்களில் பாதிக்கு மேல் இனிப்பு.

இனிப்புத் தின்பண்டங்கள் செய்யும் பொழுது, இதற்கு எவ்வளவு சர்க்கரை போட வேண்டும் என்ற சந்தேகம் எழுகிறதல்லவா?

நம் அம்மா, பாட்டிமார்கள் எல்லாவற்றிற்கும் கண்ணளவு, கையளவு என்று போட்டுத்தான் செய்வார்கள்.

ஆனால் நாம் விஞ்ஞான யுகக்காரர்கள். நமக்கு எல்லாவற்றையும் அளந்து, நிறுத்து செய்தால்தான் சரியாக வரும். மேலும் அடிக்கடி செய்யாத பட்சணங்களுக்குப் பழக்க அனுபவம் கிடையாது. சரியான அளவு தெரிய வேண்டியது அவசியமாகிறது.

தின்பண்டங்களுக்கு, நெய்யை நிறைய வைத்துக் கொண்டு, தேவையானதைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரையை அப்படிச் செய்ய முடியாது. முதலிலேயே சேர்க்க வேண்டி வருகிறது. எனவே அளந்து போடுங்கள், அருமையாக அமையும்.

# பட்டியல்

| | | |
|---|---|---|
| 1. பாதுஷா | 2 கப் மைதா | 1 கப் சர்க்கரை. |
| 2. திரட்டுப்பால் | 8 கப் பால் | 1 கப் சர்க்கரை |
| 3. குலாப் ஜாமுன் | 1 கப் கோவா | 3 கப் சர்க்கரை. |
| 4. பாதாம் பருப்பு கேக் முந்திரிப் பருப்பு கேக் | 1 கப் பருப்பு | 2 கப் சர்க்கரை. |
| 5. மோகன் தால் மைசூர் பாகு | 1 கப் கடலை மாவு. | 2 கப் சர்க்கரை. |
| 6. பாதாம், முந்திரிப் பருப்பு ஹல்வா | 1 கப் பருப்பு. | 1½ கப் சர்க்கரை. |
| 7. காரட் ஹல்வா | 2 கப் துருவல் | 1 கப் சர்க்கரை. (அல்லது 1 கப் வெல்லம்) |
| 8. காசி ஹல்வா (பூஷணிக்காய்) | 3 கப் துருவல் | 1 கப் சர்க்கரை. |
| 9. தேங்காய் பர்பி | 1 கப் துருவல் | 1 கப் சர்க்கரை. |
| 10. ரவா லாடு | 1 கப் ரவை. | 1 கப் சர்க்கரை. |
| 11. பயத்தம் லாடு கடலைப் பருப்பு லாடு | 1 கப் பருப்பு | 1 கப் சர்க்கரை. |
| 12. பூந்தி லாடு | 2 கப் கடலை மாவு. | 3 கப் சர்க்கரை |
| 13. உக்காரை | 1 கப் கடலைப் பருப்பு. | 1 கப் சர்க்கரை (அல்லது 1 கப் வெல்லம்) |
| 14. போளி | 1 கப் கடலைப் பருப்பு | 1¼ கப் சர்க்கரை. |
| 15. நிலக்கடலை உருண்டை | 4 கப் பருப்பு | 1½ கப் வெல்லம். |
| 16. அப்பம், அதிரசம், சர்க்கரைப் பொங்கல் | 1 கப் அரிசி | 1 கப் வெல்லம். |

— ஜெயா




## தீபாவளித் திரிசமன்கள்

பல பெண்களுக்குத் தீபாவளி ஸ்வீட்ஸ் செய்யும் போது காலை வாரும். வாரிய காலை நிமிர்த்தி நேராகச் செய்யச் சில யோசனை! திரிசம யோசனைகள் இதோ.

தேங்காய் பர்பி செய்யும் போது 'தளதள' வென்று கொதிக்கும் போது சிறிது கடலை மாவைத் தூவினால் விரைவில் 'கட்டி' போடும் பதம் வரும்.

சரி! முறுகியே விட்டது என்ன செய்யலாம்! கவலையின்றி அரை டம்ளர் பாலில் ஊற விடவும். ஊறிய பிறகு மறுபடி கிளறவும். நேராக வந்துவிடும்.

# நேற்றைய தினம் கழிந்துவிட்டது.
# இன்றைய திடமான சாதனம் இதோ...




திடமானது. இன்றைய தேவைகளைப் போன்ற உறுதியானது. குறிப்பாக, முரட்டுத்தனமாக மசாலாக்களை அரைக்கவும், கலக்கவும் வேண்டிய தென்னிந்திய சமையலின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப உறுதியானது.

கச்சிதமானது. சர்வதேச சமையலறை சௌகரியத்தைக் கவனத்தில் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டது.

தொடர்ந்தாற்போல் 45 நிமிடம் வரை ஓடக்கூடிய கனரக மோட்டார் கொண்டது. லோடு அதிகமாகும்போது தானாகவே நின்றுவிடக் கூடிய வெப்ப அமைப்பு உடையது. இதனால் மோட்டார் தீய்ந்து போவதில்லை. அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது உடைந்து போகாத அல்லது எரிந்து போகாத விசேஷ கண்ணாடி நிரம்பிய நைலான் கப்ளிங் உள்ளது. உராய்ந்து தேய்வதில்லை. எனவே நீடித்து உழைப்பது.

தோசை, வடை, இட்லி, சட்னி வகைகள் தயாரிக்கவும், அது மட்டுமல்ல, இறைச்சி கொத்துதல், காய்கறி துருவுதல் போன்ற பல் வேலைகளுக்கும் ஈடு கொடுத்து முரட்டுத்தனமாக அரைத்துத் தள்ள பலவகை பிளேடுகள். ஆண்டுகள் பலவாயினும் பளிச்சென மின்னிடும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் ஜாடி. கடினமான வேலைகளையும் நிமிடத்தில் செய்து முடித்திடும் கவர்ச்சியான, பயனுள்ள இணைக் கருவிகள் விரும்பினால் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஹாட்லைன் எச்எல்எக்ஸ் மிக்ஸர்-கிரைண்டர். அரைத்தல், துருவல், கொத்துதல், மசித்தல், வெட்டுதல், பிழிதல், கடைதல், கலக்குதல், அடித்தல்— எவ்வளவு கடினமான வேலை கொடுத்தாலும் அயராது உழைக்க உறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது. இன்றைய இயந்திரம். 100% கோளாறு இன்றி இயங்கிட உத்திரவாதம்-தருவதோ ஹாட்லைன் பரம்பரை.

**HOTLINE**
இல்லத்தரசியின் இன்பம்

MEMA/A/TAM/88

# வருகிறது ஹாட்லைன் எச் எல் எக்ஸ் மிக்ஸர்-கிரைண்டர்

**APPLICO**

Sole Distributors for South India:
**APPLICO,** 7, Cenatoph Road, Teynampet, Madras – 600 018. Ph: 459637
**Branches at:** • Bangalore Ph: 572990 • Hyderabad Ph: 552712 • Ernakulam Ph: 361389

மைசூர்பாகு நன்றாகவரச் சின்ன வேலை. சர்க்கரைப் பாகில் 2 கரண்டி நெய் விடவும். பிறகு மாவைப் போட்டால் மாவு பொறிந்து மணமாக வரும்.

செங்கல் மாதிரி ஆகிவிட்டதா? ஏன் கவலை. ஆறியதை எடுத்து மிக்ஸியில் அடியுங்கள். வறுத்த ரவையைப் பவுடராக்குங்கள். 50 கிராம் முந்திரி வாங்கி நெய்யில் வறுத்து மிக்ஸியில் அடியுங்கள். இப்பொழுது லட்டு பிடியுங்கள். ஏலக்காய்த் தூள் போடவும். இந்த லட்டு பிரமாதமாக இருக்கும்! அதற்காக மைசூர் பாகை கவனமின்றி செங்கல் ஆக்க வேண்டாமே!

வெண்ணெய் போட்டால்தான் கை முறுக்கு நன்றாக வரும் என்பதில்லை. பயத்தம் பருப்பை வேக வைத்து மசித்துப் போட்டு மாவைப் பிசையுங்கள். நெய் கொஞ்சம் சேர்த்தால் போதுமே!

பாதுஷா தூள்களை என்ன செய்யலாம்! பாயசத்தில் போடலாமே!

தேங்காய் எண்ணெய், தன்னை ஆசாரமாக நினைத்துக் கொள்ளும். எந்த எண்ணெயுடன் இதைச் சேர்த்தாலும் பொங்கும் (ஆத்திரமாக!) எனவே எந்த எண்ணெயுடனும் இதைச் சேர்க்க வேண்டாம்.

ரவா கேசரி கூட சர்க்கரை அதிகமாகி விட்டால் 'பிசுக் பிசுக்' கென்று இழுக்கும். கவலையின்றி கொஞ்சம் நெய்யில் மைதா மாவைப் பொறித்துப் போடவும். இறுகி விடும்.

— எஸ்ஸார்.

## புதுவகையான தீபாவளி ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்கள்:

### காரட் தேங்காய் கேக்:

தேவையான பொருட்கள்:

தேங்காய்த் துருவல் — 1 கப்,
காரட் துருவல் — 1 கப்,
கடலை மாவு — 1 கப்,
சர்க்கரை — 4 கப்,
முழு முந்திரிப் பருப்பு — 6,
நெய் — கால் கப்,
ஏலக்காய் — 6,
பால் — 1 கப்,

செய்முறை:

தேங்காய்த் துருவல், காரட் துருவல், ஊற வைத்த முந்திரி எல்லாவற்றையும் முக்கால் கப் பால் விட்டு மிக்ஸியில் நன்றாக மசிய அரைக்கவும். அரைத்த விழுதில் சர்க்கரை, கடலை மாவு, எல்லாமாகக் கலந்து, கடாயில் போட்டு ஒன்றாகக் கலந்து, சன்னமான காஸில் வைக்கவும். அடிபிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டே வரவேண்டும். நன்றாகத் திரண்டு வரும்பொழுது ஏலக்காய்ப் பொடி



தூவி கால் கப் நெய்விட்டுக் கிளறி தாம்பாளத்தில் கொட்டி, வில்லைகள் போடவும்.

இந்த அளவிற்குச் சாதாரணமாக 25 வில்லைகள் காணும். மிகவும் ருசியாகவும், புதுமையாகவும் இருக்கும்.

— ஜி. லக்ஷ்மி.

### திடீர் பால் போளி

தேவையான பொருட்கள்:

ரவை — 1 தம்ளர்,
ஜவ்வரிசி — 50 கிராம்,
தண்ணீர் — 7 தம்ளர்,

தேவையான போது பொரித்தெடுக்கத் தேவையானவைகள்:

பால்,
சர்க்கரை,
ஏலக்காய்,
பச்சை கற்பூரம்,
திராட்சை,
முந்திரிப் பருப்பு,



குங்குமப் பூ,
டால்டா.

செய்முறை:

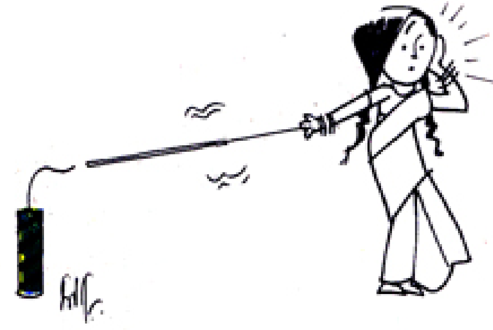
வாயகன்ற பாத்திரத்தில் முதலில் ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் ஜவ்வரிசி 'யைப் போட்டு நன்றாக வேக விடவும். பிறகு மீதி ஆறு தம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றி அது கொதிக்கும் போது ரவையை அதில் கொட்டி நன்றாகக் கட்டி இல்லாமல் கிளற வும். நன்றாக ஆறியவுடன் பாலிதீன் பேப்ப ரில் சிறிய கரண்டியால் வட்டமாக எடுத்து ஊற்றி வெயிலில் காய வைக்கவும். நன்றாகக் காய்ந்தவுடன் டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும். பிறகு திடீரென்று விருந் தாளிகள் வந்துவிட்டால் பாலில் சர்க்கரை யைப் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி அதில் பச்சை கற்பூரம், குங்குமப்பூ, ஏலக்காய், முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை இவற்றைப் போட்டு வைக்கவும். டால்டாவை அடுப்பில் வைத்து அதில் தேவையான ரவை வற்றல் களைப் போட்டுப் பொரித்துப் பாலில் போட்டு விடவும். இது மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சுலபமாகச் செய்யக் கூடியது.

— பூமா கிருஷ்ணன்.

## வெஜிடெபிள் பான் கேக்

கார்ன்பிளார் — 1 பெரிய கரண்டி,
மைதா — அரை பெரிய கரண்டி,
நைஸ் ரவை — அரை பெரிய கரண்டி,
பால் — 1 லிட்டர்,
வெண்ணெய் — 1 டேபிள் ஸ்பூன்.





செய்முறை:

பாலை கார்ன்ப்ளார், மைதா, ரவை, வெண்ணெய், கொஞ்சம் உப்பு, கால் ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கரைக்கவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய வைக்கவும். கனமான பாத்திரத்தில் இக்கலவையை ஊற்றி ஒரே ஒரு முறை கொதிக்க வைத்து உடனே இறக்கி வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி மூடி வைக்கவும்.

தேவையான பொருட்கள்:

பட்டாணி — 1 கரண்டி,
கேரட் — 1 கரண்டி,
உருளைக்கிழங்கு — 2,
கொத்துமல்லித்தழை — 1 பிடி,
வெங்காயம் — 3 (பொடியாக அரிந்தது),
பச்சை மிளகாய் — 5.

செய்முறை:

அத்தனையையும் வேக வைத்துத் தேவை யான உப்பு சேர்த்து ஒன்றாக்கிக் கொள்ள வும்.

தோசைக்கல்லில் கரைத்த மாவைப் பாதி ஊற்றி, தோசை போல் வேக வைக்கவும். நெய் (அ) வெண்ணெய் போடவும். மற் றொரு பாதி மாவையும் இதேபோல் செய்ய வும்.

ஒரு தோசை மேல் தயாரித்த க் காய்கறிக் கலவையைப் போட்டுப் பரவலாகப் பரப்ப வும்.

இன்னொரு தோசையைக் காய்கறிக் கலவை மூடும்படி போட்டுச் சுற்றிவர அழுத்தி விடவும். இதுவே பான் கேக். அவ னின் கேக் பாத்திரத்தில் வெண்ணெய் தடவி பான்கேக் எடுத்து வைக்கவும். மேலே லேசாக நெய் தடவவும். 350° சூட்டில் 'பேக்' செய்யவும். சிறு பான் கேக்கும் தயா ரிக்கலாம்.

ஆறியதும் கூரான கத்தியால் வெட்டி, தக்காளி சாஸ் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

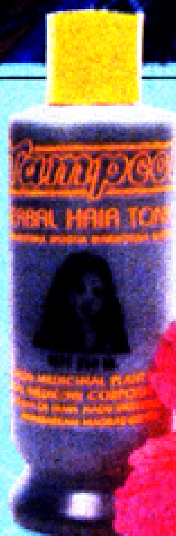
— பிரேமா ராவ்.

# உங்கள் கூந்தல் தைலம்...

- கூந்தலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறதா?
- கூந்தலைக் கருமையாக வளரச் செய்கிறதா?
- கூந்தல் உதிர்வதை தடுக்கிறதா?
- இளநரை, பொடுகு ஆகியவற்றை அகற்றுகிறதா?

எல்லாக் கேள்விகளுக்கும்
ஒரே பதில்: ஆம்!
அளிப்பது : டாம்ப்கால்!

டாம்ப்கால் மூலிகைக் கூந்தல் தைலம் செம்பருத்தி, மருதாணி, கீழாநெல்லி, பொடுதலை உட்பட 32 மூலிகைகளின் சாறு, தேங்காய் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் கொண்டு இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.



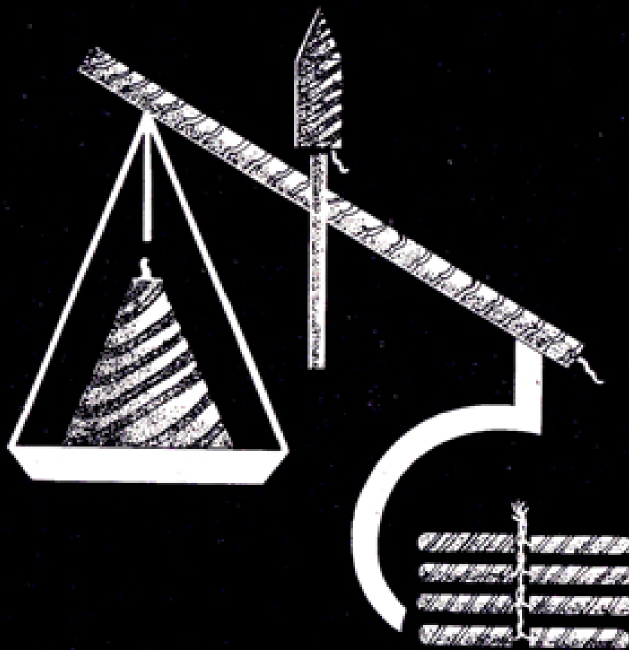


## டாம்ப்கால்

மூலிகைக்கூந்தல்தைலம்

DIPR/1568/MS/88/CANCO/TAMPCOL/462

# உங்களுடன் பாம்பே டையிங்...
# தீபாவளி நாளில்...



கண்ணிற்கினிய காட்சியாக தீப ஒளிகள், காது கேட்டு மகிழும் வண்ணம் வெடியோசை, நா விரும்பும் நல் இனிப்புகள், நாசி மகிழும் இனிய மணம்.... அத்துடன் தீபாவளி கொண்டாட பாம்பே டையிங் துணிரகங்கள்.

ஷர்ட்டிங்குகள், சூட்டிங்குகள், டிரெஸ் மெட்டீரியல்கள், சேலைகள், வேஷ்ட்டிகள், லுங்கிகள், டவல்கள், ஃபர்னிஷிங்குகள், படுக்கை விரிப்புகள் மற்றும் டேபிள் லினன்கள். அத்துடன் விவால்டி ரெடிமேட் ஷர்ட்டுகள் & டி-ஷர்ட்டுகள் எல்லோருக்கும் உகந்த வகையில்.

இவை அனைத்தும் தமிழ்நாடு, கேரளா மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ள எங்களது 110க்கு மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும் 750க்கு மேற்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடமும்.... மில் நிர்ணயித்த விலையில், தரத்திற்கு உத்திரவாதத்துடன் கிடைக்கும்.

**விவால்டி**
ஷர்ட்ஸ் & டி-ஷர்ட்ஸ்



Issued by
சிவ்ராம்ஸ் அஸோஸியேட்ஸ்/சிவ் சேல்ஸ்
(பாம்பே டையிங் துணி விநியோகஸ்தர்கள்)
கோயமுத்தூர் - 11 & சென்னை - 17
Bankers: The Federal Bank Ltd

**பாம்பே டையிங்**

BA/SAC/SSC/Advt.

## ஆரோரூட் ஃப்ரூட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

ஆரோரூட் மாவு — ஒன்றரை தம்ளர்,
மாம்பழம் — 3,
பால் — 2 தம்ளர்,
சர்க்கரை — முக்கால் தம்ளர்,
நெய் — கால் தம்ளர்,
ஏலக்காய் — 2,
முந்திரிப் பருப்பு — ஏழெட்டு,
கலர் எசன்ஸ் — 2 துளிகள்,

செய்முறை:

முதலில் மாம்பழத்தைத் துண்டங்களாக்கி, மிக்ஸியில் கூழாக அரைக்கவும்., ஒரு பாத்திரத்தில் ஆரோரூட் மாவைப் போட்டு, பால் விட்டு, கட்டியில்லாமல் கிளற கரைத்து, அடுப்பில் மிதமான சூட்டில் வைத்துக் கிளறவும். மாவு வெந்து கூழாகி, வரும்போது, மாம்பழக் `கலவையைக் கொட்டி, சர்க்கரை சேர்த்து, கலர் எசன்ஸ் சேர்த்துக் கிளறவும். எல்லாம் வெந்து குழைந்து அல்வா பதம் வரும் போது ஏலக் காய் பொடித்துப் போட்டு, நெய்யையும் ஊற்றி, அல்வா நெய்யுடன் சேர்ந்து பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வந்ததும், கீழே இறக்கவும். நெய் தடவித் தட்டில் அல்வாவைக் கொட்டி, தட்டை உலுக்கிச் சமமாக்கவும். முந்திரியை ஒடித்து மேலாகத் தூவவும். இதை ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்துத் துண்டங்களாகவோ, அல்லது அப்படியே ஸ்பூனினாலோ எடுத்துச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

## ராகி ஜிஞ்சர் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

ராகி — கால் கிலோ,
இஞ்சி — 1 துண்டு,
சர்க்க்ரை — கால் கிலோ,
தேங்காய்த் துருவல் — 1 கப்,





வறுத்த வேர்க்கடலை — 1 கப்,
பால் — அரை தம்ளர்,
நெய் — கால் கப்,
எண்ணெய் — பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை:

ராகியைச் சுத்தம் செய்து, மிஷினில் மாவாக்கி, நன்கு சலித்து, வாணலியில் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சியை அரைத்து, அரை கப் வரும்படி சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் பால் விட்டு, சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். இளம் பாகு வந்ததும் கீழே இறக்கி விடவும்.

தேங்காயைச் சிறிது நெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலை, தேங்காய் இரண்டையும் அம்மியில் பொடிக்கவும். இதனை ராகி மாவுடன் கலந்து, பாகை அதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஊற்றி, நெய்யை விட்டு நன்கு கெட்டியாகப் பிசையவும். இந்த மாவைச் சுத்தமான பலகை அல்லது தாம்பாளத்தில் உருட்டி வைத்து, அப்பளக் குழவியில் சற்றுக் கனமாக இட்டு விருப்பமான டிசைனில் 'கட்' பண்ணவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். காய்ந்ததும், துண்டங்களை மெதுமெதுவாகப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுக்கவும். சாப்பிட மொறு மொறுவென்று சுவையுடன் இருக்கும்.

## பேரீச்சை ஸோன் பப்டி

தேவையான பொருட்கள்:

பேரீச்சம்பழம் — 200 கிராம்,
மைதா மாவு — 4 டேபிள் ஸ்பூன்,



புளித்த தயிர் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
முந்திரி — 10,
நெய் — 6 டேபிள் ஸ்பூன்,

செய்முறை:

முதலில் பேரிச்சம்பழத்தின் கொட்டைகளை நீக்கிவிட்டு, மிக்ஸியில் சிறிது நீர் தெளித்துக் கெட்டியாக அரைத்து ஒரு கனமான வெண்கலப் பாத்திரத்தில் போட்டு, அத்துடன் சலித்த மைதா மாவு, சர்க்கரை, தயிர், மூன்று ஸ்பூன் நெய் ஆகியன விட்டு, அடுப்பில் நிதானமான தீயில் வைத்து கைவிடாமல் கிளறவும். பிறகு மீதி 3 ஸ்பூன் நெய்யையும் விட்டு, பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் வரும்போது, முந்திரித் துண்டுகளைப் போட்டுக் கிளறி, சற்று தளர இருக்கும் போதே நெய் தடவித் தட்டில் கொட்டி, துண்டுகள் போடவும். இதை பத்தே நிமிடங்களில் பிரமாதமாகச் செய்துவிடலாம்.

— உமா நாராயணசுவாமி.

## மன ஹோலம்

தேவையான பொருட்கள்:

பயத்தம் பருப்பு — 3 ஆழாக்குகள்,
உளுத்தம் பருப்பு — 1 ஆழாக்கு,
தேங்காய் — 1,



பொட்டுக் கடலை — 1 ஆழாக்கு,
வெல்லம் — முக்கால் கிலோ,
நெய் — 1 மேசைக் கரண்டி,
எண்ணெய் — கால் கிலோ,

செய்முறை:

பயத்தம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு இரண்டையும் வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுத்து மாவு அரைத்துக் கொள்ளவும்.

தேங்காயை உடைத்துப் பல் பல்லாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அத்துடன் பொட்டுக் கடலையும் சேர்த்து நெய் விட்டுச் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வெல்லத்தைப் பாகு செய்து கொள்ளவும். அரைத்த மாவைத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு எண்ணெய் காய்ந்ததும் உடன் தேன்குழல் அச்சில் மாவை அடைத்துப் பிழியவும். அது வெந்ததும் எடுத்துச் சிறு துண்டங்களாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தாம்பாளத்தில் முதலில் சிறிது உடைத்துத் தேன்குழலைப் போட்டுப் பாகைக் கரண்டியில் எடுத்துப் பரவலாக ஊற்றவும். அதன் மீது வறுத்த தேங்காய், பொட்டுக் கடலையும் சிறிது எடுத்துத் தூவவும். இப்படியே மாவு முழுவதையும் தேன் குழல் பிழிந்து எடுத்துப் போட்டு, பாகையும், தேங்காய், கடலையும் போட்டுப் பிறகு கடைசியாகச் சிறிது அஸ்கா தூவி விடவும். இது சாப்பிட மிகவும் சுவையாய் இருக்கும்.

## ஐந்தரிசிப் பணியாரம்

தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கலரிசி — 1 ஆழாக்கு,
பயத்தம் பருப்பு — அரை ஆழாக்கு,
உளுத்தம் பருப்பு — அரை ஆழாக்கு,
ஜவ்வரிசி — அரை ஆழாக்கு,
வெல்லம் — அரை கிலோ,
எண்ணெய் — கால் கிலோ,

செய்முறை:

புழுங்கலரிசி, பயத்தம்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்துத் தண்ணீர் விட்டு அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். தனியாக ஜவ்வரிசியைச் சிறிது தண்ணீர் விட்டு ஊற வைக்கவும். பிறகு நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கல் உரலிவிட்டு நறநறவென்று அரைத்து ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் எடுக்கவும். மாவு கெட்டியாக இருக்க வேண்டும். வெல்லம் போட்டுக் கரண்டியில் எடுத்து ஊற்றும் அளவு மாவைக் கரைத்துக் கொண்டு, எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்தவுடன் மாவைக் கரண்டியில் எடுத்து ஊற்றவும். அப்பம் போல் மிதந்து வரும். சிவந்தவுடன் எடுக்கவும். இப்படியே எல்லா மாவையும் ஊற்றவும். இதுவே 'ஐந்தரிசிப் பணி

# எல்லா காலங்களுக்கும் ஏற்ற எண்ணற்ற நிறங்களில்–

# வீணா

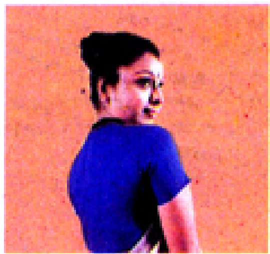
## ரவிக்கைத் துணிகள்.

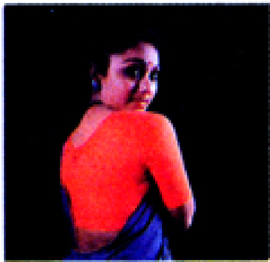
புடவைகளின் வண்ணங்கள் எதுவாயினும் அதற்கேற்ப முற்றிலும் பொருத்தமான நிறங்களில் வீணா ரவிக்கைத் துணிகள்.

எண்ணிலடங்கா நிறங்களில், எண்ணற்ற வகைகளில், எடுப்பான தோற்றமளிக்க, வீணா ரவிக்கைத் துணிகள்.

பாலியெஸ்டர், ஷிஃபான், 2/2 & கேம்பிரிக் ரகங்களில் வீணாவின் உயர்தரம் பிரதிபலிக்கின்றன.

வீணா ரவிக்கைத் துணிகள் உங்களுக்காகவே உரிய விலையில் உத்திரவாதத்துடன் எல்லா ஜவுளிக்கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன.







## வீணா

மரபு வழியில் நாகரிகம் படைக்கும் முன்னோடிகள்



தயாரிப்பாளர்கள்:
வீணா டெக்ஸ்டைல்ஸ் லிமிடெட்
(எஸ்.எஸ்.எம். குரூப் நிறுவனம்)
கொமாரபாளையம் 638 183

MAC/VT/1089 T

1வது வாரம்

2வது வாரம்

3வது வாரம்

4வது வாரம்

5வது வாரம்

6வது வாரம்

## தா!
## ாரங்களுக்குள்
## ங்கள் எழில்வண்ணம்
## மேலோங்குகிறது

# க்ளியர்·டோன் எழில்வண்ண திட்டம்

நினைத்துப் பாருங்கள், உங்கள் தோற்றத்தில் எழில் வண்ணமும் பொலிவும் எப்படி இருக்க வேண்டும்? க்ளியர்•டோன் ஃபேர்னெஸ் க்ரீம் மூலம் அது அவ்வண்ணமே ஆக முடியும்.

தினம் இருமுறை மென்மையாக க்ளியர்•டோன் தடவவும். அதன் க்ரீம் போன்ற வழவழப்பு சருமத்தில் ஊடுருவுவதை உணருவீர்கள். மிஞ்சுவதோ அருமையான ஃப்ரெஞ்சு மணம்தான். க்ளியர்•டோனின் 4-வழி செயல் தொடங்குகிறது:

**இணையற்ற ஒரு எழில்வண்ண உட்பொருள்** (வேறெந்த க்ரீமிலும் இல்லாதது) ஆழமாக ஊடுருவிச் சென்று உங்கள் எழில் வண்ணத்தைப் புதுப்பிக்கிறது.

**விசேஷமான ஒரு தடுப்புத் திரையிட்டு** சூரியனின் கருமையூட்டும் கிரணங்களிலிருந்து நாள் முழுதும் பாதுகாக்கிறது.

செழுமையான **'மாய்ஸ்ச்சரைஸர்'** சருமத்தை மிருதுவாக்கி, இளமையின் செழிப்பை வெளிக் கொணருகிறது.

வாரங்கள் செல்லச் செல்ல **சுருக்கங்கள் மறைகின்றன.**

ஆறே வாரங்களுக்குப்பின், க்ளியர்•டோன் ஏற்படுத்திய மாறுதலைக் காண்பீர்கள்... இந்தியாவெங்கும் ஆயிரக் கணக்கான பெண்கள் கண்டதுபோல்.

**இதுவன்றோ சமயம். க்ளியர்-டோன் எழில் வண்ணத்தை நீங்களும் கண்டுகொள்வதற்கு?**



Clear·tone
the perfect fairness cream
Makes you fairer, keeps you fairer, naturally

லண்டன் • பாரிஸ் • நியூயார்க்

யாரம்' பண்டிகைக் காலங்களில் செய்ய ஏற்றது.

— பரமேஸ்வரி விஜயன்.



இப்போதெல்லாம் எல்லா பட்சணக் கடைகளிலும் கார்ன்பிளேக்ஸ் மிக்ஸ்சர் என்று விற்கிறார்கள். இதைத் தயாரிப்பது சாதாரண மிக்ஸ்சர் தயாரிப்பதை விட மிகவும் சுலபம். தீபாவளிக்கு இந்த மிக்ஸ்சர் தயாரித்துப் பாருங்களேன்.

இதை நீளக் கைப்பிடியோடு கூடிய வடிக் கட்டியில் கொஞ்சமாகப் போட்டுக் கொள்ளவும். வாணலியில் அடுப்பில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் இதை எண்ணெயில் மூழ்கச் செய்து பொரித்து எண்ணெயை வடித்து விட்டு ஒரு டப்பாவில் போட்டுக் கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை, நிலக்கடலை, பொட்டுக் கடலை, முந்திரி, கிஸ்மிஸ், திராட்சை, விருப்பமானால் சிறிது சோம்பு ஆகியவற்றைப் பொரித்துப் போட்டு உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

ஜவ்வரிசி பிளேக்ஸ் பல வண்ணங்கள் தோய்த்துப் பாக்கெட்டில் விற்கிறார்கள். இதையும் அவலையும்கூட மேலே சொன்ன முறையில் பொரித்துப் போட்டுக் கலந்தால் சுவையாகவும் கலர் ஃபுல்லாகவும் இருக்கும். விருப்பமானவர்கள் இந்த மிக்ஸ்சரில் சிறிது பொரி (முட்டைப் பொரி) கூடச் சேர்க்கலாம். அளவு அதிகமாகக் காணும்.

— விஷி.



சுமார் 25 வருடங்களுக்கு முன்னால் எடுத்த படம். ஈஸ்வரிக்கு இடதுபுறம் ஆர்மோனியம் வாசித்துக் கொண்டிருப்பவர் இசையமைப்பாளர் விஸ்வநாதன். அவருக்கு அருகில் மேண்டலின் வாசித்துக் கொண்டிருப்பவர் திரு. ராஜு. ஈஸ்வரிக்கு வலதுபுறம் மைக்கில் பாடிக் கொண்டிருப்பவர் பி. பி. சீனிவாஸ். அவருக்கு அருகில் பின்னால் கேமராவைப் பார்த்தவாறு உட்கார்ந்திருப்பவர் ப்ளூட் (புல்லாங்குழல்) வாசிக்கும் திரு. ரெட்டி என்பவர். அவருக்கும் பின்னால் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து அக்கார்டியன் வாசிப்பவர் மங்கள மூர்த்தி. பி. பி. சீனிவாசுக்கு வலது பக்கம் கண்ணாடி அணிந்து உட்கார்ந்திருப்பவர் இசையமைப்பாளர் ராமமூர்த்தி. இந்தப் படத்தில் உள்ள அனைத்து வல்லுனர்களும் ஒன்று சேர்ந்துதான் இன்றும் காதில் தேனாக ஒலித்துக் கொண்டிருக்கும். 'பாலும் பழமும,' 'பாசமலர்,' 'பாவ மன்னிப்பு' 'படித்தால் மட்டும் போதுமா?' 'பார்த்தால் பசி தீரும்,' 'ஆலயமணி' போன்ற பல்வேறு படங்களின் பாடல்களை உருவாக்கித் தந்தவர்கள்! என்னைப் பொறுத்தவரையில் இது ஒரு முக்கியமான புகைப்படம் என்று கூறுவேன்.

— யோகா.



எண்ணிக்கைதான்.

வயது இருபத்தைந்து முடிந்தவுடனேயே, முதுமை முதற்கட்டமாகக் கழுத்தில்தான் கத்தி வைக்கிறது. பலன் ஏகப்பட்ட சுருக்கங்கள். இந்தச் சுருக்கம் விழுந்த கழுத்தை எந்த நகை கொண்டும் ஒப்பேற்ற முடியாது. ஜாண் கரை போட்ட காஞ்சிபுரம் கூடத் தோற்றுவிடும். எனவே, கழுத்தின் மேக்கப்பை புத்திசாலிகள் தங்கள் கால் நூற்றாண்டிலிருந்தே ஆரம்பித்துவிட வேண்டும்.

நீங்கள் முகத்திற்கு 'ஃபேஸ் பேக்'



நடிகை சரோஜாதேவியின் கழுத்தை ரசிக்காதவர்கள் இருக்கவே முடியாது. சங்குக் கழுத்திற்கும், அன்னத்தின் மென்

# கழுத்தே உன்னை ஆராதிக்கிறேன்

மையான கழுத்திற்கும் இணையாக, நடிகை சாரிகாவின் கழுத்து அமைந்து, பிரபல நடிகர் கமலஹாசனையே அடிமை கொண்டது என்றால், சாமானியர்களின் நிலையைக் கூறத் தேவையில்லை. எல்லோருக்குமே அழகிய கழுத்து அமைந்து விடுவதில்லை. கடவுளால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டதை, நன்றியுடன் ஏற்று, அலட்சியம் செய்யாமல், அக்கறையுடன், கவனத்துடன், பராமரித்து வந்தாலே அழகையும், இளமையையும் என்றும் தக்க வைத்துக் கொள்ளலாமே!

அழகின் பிரதான அம்சமே கழுத்துதான். முகத்தின் வசீகரத்தைப் பேணிக் காக்க, எத்தனை விதமான ஃபவுண்டேஷன்கள்... எத்தனை கிரீம்கள்! எத்தனை லோஷன்கள்... எத்தனை எத்தனை மேக்கப் சாமான்கள்! ஆனால் கழுத்திற்கு எத்தனை பேர் மேக்கப் போடுகிறார்கள்? விசனிக்கத்தக்க விஷயம்... விரல் விட்டு எண்ணக் கூடிய

(களிம்பு) போடும் பொழுது, கழுத்திற்கும் சற்றே போடுங்கள். இந்தக் களிம்பை அதிக விலை கொடுத்து வாங்காமல், வீட்டிலேயே எளிய முறையில் தயார் செய்து கொள்ள, வேண்டிய பொருள்கள்:

வெங்காயம் — 50 கிராம்,
பன்னீர் (ரோஸ் வாட்டர்) — 25 மில்லி,
வாதுமை எண்ணெய் — 25 மில்லி,
ஆலிவ் எண்ணெய் — 25 மில்லி,
பிடித்த ஒரு மலரின் சென்ட் — சில துளிகள்

முதல் நான்கையும் நன்கு அடித்து, கலக்கி, பின் சென்ட் சேர்த்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். இந்தக் கலவையைச் சில தேகாப்பியாசங்கள் செய்து முடித்தவுடன் தான் கழுத்திற்கு 'மசாஜ்' செய்ய வேண்டும். 'மசாஜ்' கழுத்தின் மேல்பகுதியிலிருந்து தொண்டை வரை செய்ய வேண்டும்.

என்ன பயிற்சி?

தலையில் ஒரு கனமான புத்தகத்தை வைத்துக் கையால் பிடிக்காமல் ஜாக்கிரதையாக நடக்க வேண்டும். தினசரி நான்கு முறை செய்ய வேண்டும். அடுத்தபடியாகத் தலையை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பின்னால் மடித்துப் பார்க்க முடியுமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு கழுத்துச் சுருக்கமும், இரட்டைத் தாடையும் விலகிவிடும்.

சிலருக்கு முகம் பளபளப்பாக, தேஜசாக இருக்கும். ஆனால் கழுத்துப் பகுதி காய்ந்த கருவாடு போல் விகாரமாகக் காட்சி அளிக்கும். இதற்குச் சிகிச்சை — குளிப்பதற்கு முன் எலுமிச்சம்பழச் சாறுடன் மஞ்சள் பொடியைச் சம அளவில் கலந்து, கழுத்தில் வட்ட முறையில் 'சர்குலர் மூவ்மெண்ட்' மசாஜ் செய்ய வேண்டும்.

உடலில் மற்றெந்தப் பாகங்களைக் காட்டிலும், கழுத்தில்தான் வரிகளும், சுருக்கங்களும் நிதர்சனமாகத் தெரியும். காரணம் கழுத்துப் பகுதி மெல்லிய தசைகளினால் ஆன பீடத்தில் உட்கார்ந்திருக்கிறது. அதனால்தான், கோபப்படும்போதும், உணர்ச்சி வசப்படும் போதும், மனம் இறுக்கம் கொண்ட போதும், கவலை கொண்ட போதும், நரம்புகள் தளர்ச்சியடைந்து, தசைகள் சோர்வடைந்து, முதுமையை முந்திக் கொண்டு, வினியோகித்துவிட்டு வேடிக்கை பார்க்கிறது.

"நிமிர்ந்த நன்னடை, நேர்கொண்ட பார்வையும் நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெஞ்சும்..." என்று பாட்டைத் தேசியக் கவி எந்த நோக்கில் பாடியிருந்தாலும், நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டியது, நிலத்தைப் பார்த்து நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதே. காரணம் இரட்டைத் தாடை ஏற்பட்டு, கழுத்தில் எக்கச்சக்கமான சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடும் என்று கூறியுள்ளனர் அழகுக் கலை வல்லுனர்கள். அவர்கள் கழுத்தைப் பேணிக் காக்க இங்கே சில 'டிப்ஸ்'கள் கொடுத்து இருக்கிறார்கள்.

கழுத்தின் மையப் பகுதியிலிருந்து மோவாய்க்கட்டை வரை இரண்டு கைகளாலும், துரிதகதியாய் அழுத்தமாக 'மசாஜ்' செய்ய வேண்டும். இதனால் நல்ல ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு, தசைகளும் உறுதியாகின்றன.

கழுத்துப் பகுதியில் எண்ணெய்ப் பசையுடன், ஈரப்பசையும் இருப்பதற்கு ஏதாவதொரு 'மாய்ச்சரைசர்' வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். கழுத்துப் பகுதிக்கு சோப்பே தேவையில்லை. சோப்பை அடிக்கடி உபயோகித்தால், கழுத்தில் கஷ்டப்பட்டு ஏற்றிய எண்ணெய்ப் பசை கலபத்தில் அகன்று, சருமம் உலர்ந்து, "பழையக் குருடி, கதவைத் திறடி" கதையாகிவிடும்.

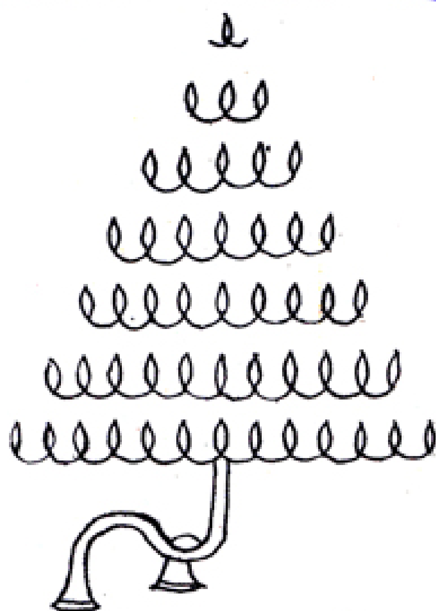
நண்பகலில் வெளியே செல்லும் பொழுது, கழுத்துப் பகுதிக்கும், முகத்திற்கும் சன் ஸ்கிரீன் லோஷனைத் தடவிக் கொண்டு செல்லுங்கள். தினமும் பற்களுக்குக் காட்டும் அக்கறை போல், கழுத்திற்கும் கவனம் செலுத்தினால், தன்னிச்சையாக அப் பழக்கம் தொடர்கதையாகி விடும். மீன் சாப்பிட விரும்பாதவர்கள், மீன் எண்ணெயைக் கட்டாயம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

கழுத்தின் சதையைக் குறைக்கப் பட்டினி போடுதலைவிட்டு, கொழுப்புப் பொருளை அகற்றி, குறைந்த கலோரிகள் உள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். உட்காருவது, நடப்பது, சாப்பிடுவது போன்ற செயல்கள் நல்ல முறையில் அமைந்தாலே சுருக்கங்கள் விழ வாய்ப்பில்லை. எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யும் தினத்தில், சோப்பை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நலம்.

— காந்தாமணி.

எப்போதுமே பிரெட்டில் ஜாம் தடவிக்குழந்தைகளுக்குச் சாப்பிடக்கொடுப்பதற்குப் பதிலாக சிறிது கோக்கோ பவுடர், பொடித்த சர்க்கரை, சிறிது பால் பவுடர் ஆகியவற்றை வெண்ணெயில் கலந்து பிரெட்டில் தடவிக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— விஷி.



தீபக் கோலம்

13 நேர்புள்ளி : 1 — இல் நிறுத்தவும்.

— பரமேஸ்வரி விஜயன்.

# ஒரு புனித பலி

நெடுங்கதை:

உஷா சுப்பிரமணியன்

கடந்த சில மணி நேரங்களாகக் கணவனைத் தனியே விட்டுத் தான் மட்டும் இப்படித் தில்லிக்குப் பயணம் செய்வது சரிதானா என்பது பற்றிய குழப்பமும், குற்ற உணர்வுமாக இருந்த சுசீலாவின் மனது, ட்ரெயின் தில்லியை நெருங்க, நெருங்க கனம் குறைந்து மகனைப் பார்க்கப் போகும் ஆவலில் இலகுவாயிற்று.

சுரேஷைப் பார்த்து ஏறக்குறைய இரண்டு வருடங்களாகி விட்டது. அவன் திருமணம் முடிந்தவுடன், கீதாவை அழைத்துக் கொண்டு தில்லியில் இந்தப் புதிய வேலையில் சேர்ந்தான். போன வருடம் விடுமுறையில் வருவான் என்று எதிர்பார்த்த சமயம் வெளிநாடு செல்லும் வாய்ப்பு வந்தது. கீதாவையாவது தங்களுடன் நாலு மாதம் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்றுதான் சுசீலா எண்ணினாள்.

''அது எப்படிம்மா கீதாவால் நாலு மாசம் வேலையை விட்டு விட்டு வர முடியும்?'' என்று சுரேஷ் தொலைபேசியில் கேட்டான்.

''அப்படீன்னா, அவ தனியாவா இருப்பா?'' சுசீலா சற்றே வியப்புடன் கேட்ட போது, கீதாவே சுரேஷிடமிருந்து போனைப் பறித்துப் பேசினாள். ''அம்மா, என்னால தனியா மேனேஜ் பண்ணிக்க முடியும். ஒரு சேஞ்சுக்கு நீங்க இங்க வந்துடுங்க. சனி, ஞாயிறு தினங்களில் We will paint the town red.... வர்றீங்களா?''

''உங்க மாமனாரைக் கேட்டுச் சொல்றேன்.'' ஹீனமாகப் பதிலிறுத்த சுசீலாவுக்கு மருமகள், மாமியாரை வீக் எண்டில் அனுபவிக்க அழைப்பதே விநோதமாக இருந்தது. ''என்னடீ விஷயம்?'' என்ற கணவனிடம் மருமகள் கூறியதைச் சொன்ன போது அவர் ஒரு நிமிட வியப்புக்குப் பிறகு அவளை நேரேயே முறைத்தார். ''அந்த ரெண்டுங்கெட்டான் ஏதாவது உளறதுன்னு நீ மூட்டையைக் கட்டிண்டு கிளம்பிடாதே... எம் பிள்ளைக்குச் சமத்துப் போறாது. அந்நிய ஊர்ல இருபத்தி ரெண்டு வயசுப் பொண்ணு தனியா இருக்கிறதாவது... போடீ... நாலு மாசம் பொறந்தாத்துலேயோ, புக்காத்து

லேயோ இருந்துட்டுவான்னு சொல்லத் துப்பில்லை.''

சுரேஷ் தில்லியிலிருந்தே போனில் 'டா, டா' சொல்லி விட்டுக் கிளம்பி விட்டான். சுசீலாதான் அடிக்கடி மருமகள் ஜாக்கிரதையாக இருப்பாளோ, அக்கம் பக்கம் உள்ளவர்கள் கவனித்துக் கொள்வார்களோ என்று கவலைப்படுவாள். தன் கவலையை மருமகளிடம் வெளிக்காட்டிக் கொள்ளவும் பயம். கீதாவை அவள் தெரிந்து கொள்ளவோ, புரிந்து கொள்ளவோ எங்கே வாய்ப்பிருந்தது.

கல்கத்தாவில் மேனேஜ்மெண்ட் படித்துக் கொண்டிருந்த சுரேஷ் ஒரு விடுமுறையின் போது ''அம்மா, என்னோட க்ளாஸ்மேட் கீதாங்கற பெண்ணை நான் கல்யாணம் செய்துக்க விரும்புகிறேன்'' என்ற போது சுசீலா பதறி விட்டாள். ''என்னடா சுரேஷ்... உனக்கு அப்பா சுபாவம் தெரியாதா... தன்னை மீறி எந்த விஷயமாவது நடந்து அவர் ஏற்றுக் கொண்டிருக்காரா... அவர் முன் முகமுழி கூட இல்லாம செய்துடுவாரே'' என்று அழுதாள்.

ஆனால், எல்லாம் நல்லபடியாக நடந்தது. பம்பாயிலிருந்த கீதாவின் பெற்றோர் ஒருநாள் வீடு தேடி வந்தார்கள். கீதாவின் தந்தை திருநெல்வேலிக் கிராமத்தில் சுரேஷின் தந்தையுடன் கோலி விளையாடியவராக அமைந்திருந்தது, சுரேஷின் அதிர்ஷ்டம் தான். சீனிவாசனின் குடும்ப ஸ்டேடஸ், அதிகாரம் இவற்றையெல்லாம் கீதாவின் தந்தை நினைவு கூறியது அவர் 'ஈகோ'வுக்குப் போதுமானதாக இருந்தது. ''என் சம்பந்தி என் சைல்ட் ஹுட் ப்ரெண்ட்'' என்று கீதாவின் தந்தையின் தோளில் கை போட்டுக் கொண்டு பிள்ளை திருமணத்திலும் தானே நாயகராக நின்றார்.

படிக்கும்போதே கீதா, சுரேஷ் இருவருக்கும் காம்பஸ் இன்டர்வியூவில் தில்லியில் வேலை கிடைத்திருந்தது. எனவே தாலி கட்டிய மறுநாளே, ''குடித்தனம் வைக்க உதவியா... நோ... நோ... அதெல்லாம் தேவையில்லை. நாங்க சமாளித்துக் கொள்வோம்'' என்று ரயிலேறினார்கள்.

இருவரும் அடிக்கடி கடிதம் எழுதுவார்கள். மாதம் ஒருமுறை போனில் பேசுவார்கள். ஆனாலும், நேரில் பார்ப்பது போல ஆகுமோ...? கல்யாணமான பிறகு சுரேஷ் எப்படியெல்லாம் மாறியிருக்கிறானோ... அவப்பாவைப் போல் சதா எல்லோரையும் அதிகாரம் செய்து கொண்டிருப்பதுதான் தன் ஆண்மையின் சின்னம் என்று நினைக்கிறானோ... ஆனால், இந்தக் காலப் பெண்களிடம் அந்த ஜம்பமெல்லாம் சாயுமா... எந்தக் காலமானால் என்ன, பெண், பெண் தானே... நான் முப்பது வருடத்துக்கு முன்னாடியே ஆனர்ஸ் டிகிரி வாங்கியவள்தான். மேதமேடிக்ஸ் ஆனர்ஸ் என்று கணவர் தலையில் வைத்தாக் கொண்டாடவா? ''நானிருக்கும் வரை இந்த வீட்டில் தலை இருக்க வால் ஆடாது'' என்று மாமியார் பேச்சுக்குப் பேச்சு சொன்னதுடன், செயலிலும் காட்டினார். ''நீ என்ன படிச்சிருந்தா என்ன, என் தயவில்தானே வாழணும்?'' என்று கணவன் சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட அவரை எதிர்பார்க்க வைத்தார்.

ரெயில் வேகம் குறைந்து ஸ்டேஷனை நெருங்கியது. அதோ.... ஸ்டேஷனுக்குள்... சிவப்பாக, உயரமாக, கண்ணாடியணிந்த ஒவ்வொருவரையும் பார்வை தேடுகிறது... சுரேஷ்... சுரேஷ்... அணைத்து, அமுதூட்டிய மார்பில் விவரிக்க முடியாத உணர்வு....

''ஹாய் மம்மி... வெல்கம் டு டெல்லி..'' சடாரென்று அவள் தோளை அணைத்து 'பச்'சென்று கன்னத்தில் முத்தமிட்டு — கீதா... அத்தனை பேர் முன்பும் வெட்கம் பிடுங்கித் தின்கிறது சுசீலாவுக்கு. கீதா அவள் பெட்டிகளை அனாயாசமாகத் தூக்கி பிளாட்பாரத்தில் இறக்குகிறாள். ''என்னம்மா. பயணம் சௌகரியமா இருந்ததா. சாரிம்மா... சுரேஷால வர முடியல்லை. காஜியாபாத் பேக்டரியில் திடீர் பிரச்னை, போன் வந்தது. நான்தான் 'நீ போ... நான் அம்மாவை அழைச்சிண்டு வர்றேன்னு' அனுப்பி வைத்தேன்.''

சுசீலா பரபரவென்று ஏராளமான டாக்ஸியில் ஏற்றும் மருமகளைப் பார்த்தாள். கலியாண அலங்காரத்தில் எவ்வளவு வித்யாசமாக இருந்தாள். தோளுடன் முடி வெட்டப்பட்டிருந்தது. பளிச்சென்ற கைத்தறி சல்வார் கமீஸ்... மிதமான உதட்டுச் சாயமும், மேக்—அப்புமாக நன்றாகத்தான் இருக்கிறாள்...

கீதா வழிநெடுக உற்சாகமாகப் பேசியபடி வந்தாள். அந்தக் கலகலப்பை ரசிக்க முடிந்தாலும் சுசீலாவால் அவளுக்குச் சமமாகப் பேச முடியவில்லை. சொந்த மருமகள் என்றாலும் இதுவரை முற்றிலும் அந்நியம் தானே... அதோடு மாமியார் என்ற உறவில் ஏதாவது தவறு செய்து விடுவோமோ என்ற பயம் வேறு.

சுரேஷின் சின்ன ப்ளாட் மிக அழகாக நேர்த்தியாக அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. மாட்டுப் பெண் கெட்டிக்காரிதான் என்று தோன்றியது. ''அம்மா காப்பி சாப்பிடுங்கோ... கெய்ஸரில் வெந்நீர் சுடறது.

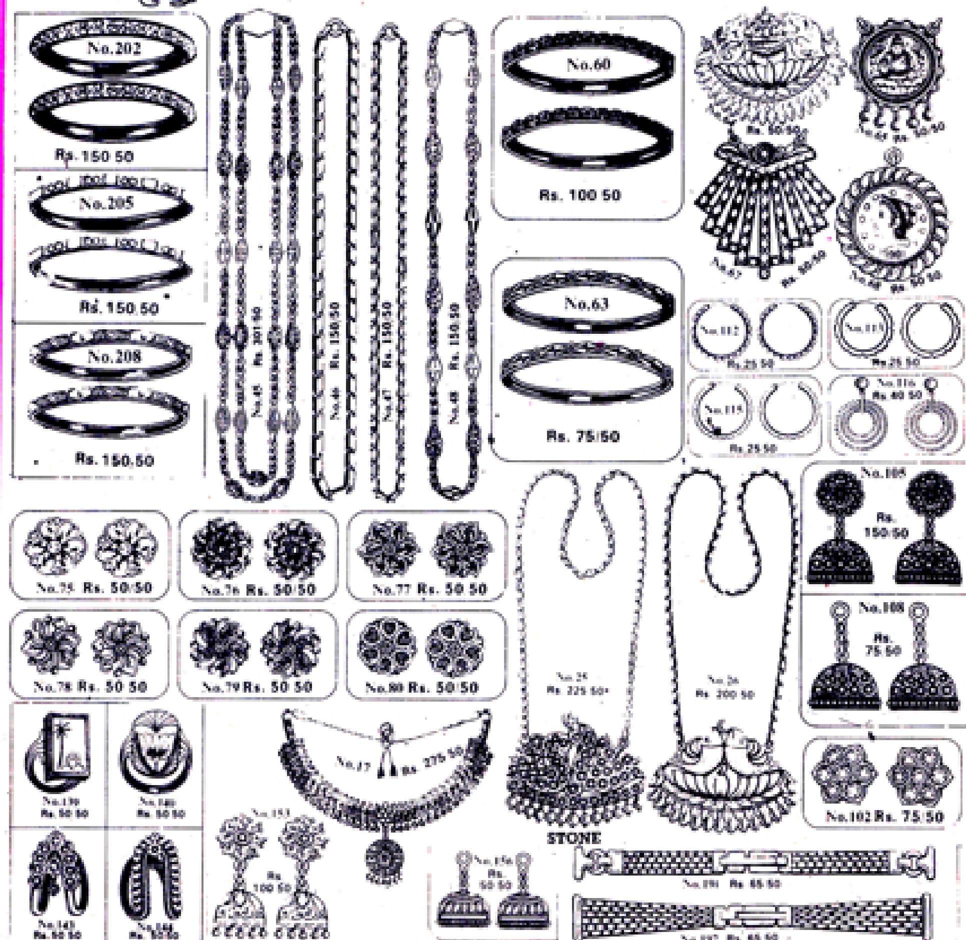
அரிசி மாவைப் பொன் நிறத்தில் பொரித்துக் கொட்டி, உடைத்த கடலையைப் போட்டு, பெருங்காய நீர், எள், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து ரொட்டிக் கல்லில் வட்டமாக இட்டு கீறிப் பொரித்துப் பாருங்கள். அதிக எண்ணெய் செலவின்றிக் குழந்தைகளை மகிழ வைக்கலாம்.

— ராஜம்.

# தங்க கவரிங் நகைகளுக்கு
# தன்னிகரற்ற பெயர் "மேரி"

கண்ணைக் கவரும், அழகும், பொலிவும், தரமும் உத்திரவாதமும் உடைய உலகப் புகழ்பெற்ற 22ct "மேரி" தங்க கவரிங் நகைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழுங்கள்!

நகைகளின் நம்பர்களைக் குறிப்பிட்டு எழுதினால் வி.பி.பி. மூலம் நகைகள் அனுப்பப்படும். வி.பி.பி. சார்ஜ் தனி. இலவச கேட்லாக்கைப் பெற எழுதுங்கள்!




## மேரி கோல்டு கவரிங் ஒர்க்ஸ்

தபால்பெட்டி: 1405, 14, ரங்கநாதன் தெரு,
தி. நகர், சென்னை-600017.

அதி / நவீன / பட்டு / வகைகள்

கொண்டாடுவீர், மங்கையாகத் திகழும் மகிழ்ச்சியினை!



100% உன்னதமான பட்டு
உத்தரவாதமான சரிகை

உங்கள் உலகில் முக்கிய பங்கு பெறுவது வண்ணங்கள்... அவைகளின் அழகு ஜாலங்களை பொலிவும் நேர்த்தியும் மிக்க பட்டு வகைகளில் உங்களுக்குக் கோ-ஆப்டெக்ஸ் அளிக்கிறது.

கோ-ஆப்டெக்ஸ் பங்கு பெறட்டும் — உங்கள் இனிய நேரங்களில்!

# கோ-ஆப்டெக்ஸ்

தமிழ்நாடு கைத்தறி
இந்தியாவின் உயர் விற்பனை
கைத்தறி வகைகள்.

DIPR/1768/MS88/HTA

• புடவைகள் — பருத்தி, பாலியெஸ்டர், பட்டு • ஷர்ட்டிங் • சூட்டிங் • ஃபர்னிஷிங் • பெட்ஷீட்கள் • டவல்கள் • வேட்டிகள் • லுங்கிகள் • இணையிலா புதுமைகள், எண்ணிலா வகைகள்

உங்க பெட்டியை இந்த ரூமில் வைக்கட்டா?" என்று பம்பரமாய்ச் சுழன்றவாறு உபசரித்தாள். நடுவில் டெலிபோனில் மதியம் அலுவலகத்தில் நடக்கவிருக்கும் மார்க்கெட்டிங் ஸ்ட்ராடஜி மீட்டிங்கிற்கு மினிட்ஸ் தயாரா என்று விசாரித்தாள். அவள் வேலை செய்யும் நிறுவனப் பொருள்களை விற்கும் டீலர் ஒருவனை அழைத்து, விற்பனை பெருகவில்லை என்றால் இம்மாதத்துடன் டீலர் ஷிப் நிறுத்தப்படும் என்று கடுமையாக மிரட்டினாள். சுரேஷிடம் "மம்மி ஹேஸ் அரைவ்ட்... ஹலோ சொல்" என்று சுசிலாவிடம் போனைத் தந்தாள்.

சுரேஷ் வாக்களித்தபடி ஒரு மணி நேரத்தில் வந்தான். உண்மையிலேயே உடம்பு தேறிப் புதுப் பளபளப்புடன் கம்பீரமாக இருந்தான். "தேங்க் யூ சீதா. உனக்கு சிரமம் கொடுக்க வேண்டி வந்து விட்டது. சாரி" என்றது சுசிலாவுக்கு வியப்பாக இருந்தது.

"யூ ஆர் வெல்கம் சுரேஷ்... நீ இன்று அம்மாவுடன் இருப்பாய் அல்லவா... நான் கிளம்பட்டுமா மம்மீ... சாயங்காலம் உங்களுடன் நிறையப் பேசணும்... பை... பை...

சீதா கிளம்பினாள். சுரேஷ் கார் சாவியை அவளிடம் நீட்டினான். சுரேஷ் எவ்வளவு நாகரீகமானவன். மனைவிக்கு சின்ன சிரமம் தந்ததற்கு மன்னிப்புக் கேட்டு, உதவியதற்கு நன்றி கூறி... பிள்ளை அப்பாவைப் போல இல்லை, அதுவே நிம்மதி...

இதைப் போல் ஒரு உறவினர் ஊரிலிருந்து வந்திருந்தால், அவர்களை அழைத்து வர அவளால் தனியாக ஸ்டேஷன் செல்ல முடியுமா அல்லது அனுமதிதான் கிடைக்குமா.. "உங்கக்கா சனிக்கிழமை ஊரிலிருந்து வர்றாளாம்" என்றால் "எல்லாம் எனக்குத் தெரியும்" என்றுதான் பதில் வரும். முதலிலெல்லாம் வெளி விஷயங்களில் அனுமதி மறுக்கப்பட்ட போது கோபம் வரும். நாளாக, நாளாக அதன் சௌகரியமும் புரிந்தது. பழகிய இடத்துக்குள் சுற்றி வருவது சுகம் மட்டுமல்ல சுலபமும் அல்லவா...

"என்னம்மா, அப்பா எப்படி உன்னை மட்டும் இவ்விக்கு அனுப்ப சம்மதிச்சா.. கூப்பிட்டால் வரவும் மாட்டா... நீ கிளம்பினாலும் நான் சாப்பாட்டுக்கு என்ன பண்ணுவேன் என்று கத்தியிருப்பாரே..."

"நிஜம்தான் சுரேஷ்... அவருக்கும் வயசு ஆறதில்லையா? ஹோட்டல் சாப்பாடு ஒத்துக்குமா?"

"ஹோட்டல்லே ஏம்மா சாப்பிடணும்... ரிடையராகி வீட்டிலேதானே இருக்கார்... பத்து நாள் சமைத்து சாப்பிடறது..."

"அப்பாவா?" சுசிலாவுக்கு சிரிப்பு வந்தது."உங்கப்பாவுக்குப் பால் கூடக் காய்ச்சத் தெரியாதே. ஒரு மாமியை ரெண்டு வேளையும் சமைத்து வைக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கேன். நானும் ப்ரிஜ் நிறைய வித விதமா சமைத்து வச்சிருக்கேன். அவர் ஒழுங்கா எடுத்துப் போட்டுண்டு சாப்பிடணுமேன்னுதான் கவலை...."

அதெப்படி ஐயங்கார்களுக்கு மட்டும் புளியோதரை அவ்வளவு ஜோராக வருகிறது என்று ஆச்சரியப்படுபவர்களுக்கு:

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தனியா, 6 மிளகு, இவற்றை அரை டீஸ்பூன் எண்ணெய் சேர்த்து வறுத்து, பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதைப் புளிக் காய்ச்சலில் சேர்க்க வேண்டாம். சாதம் பிசையும்போது, இந்தப் பொடியில் தேவையான அளவு சேர்த்து, கலந்து பிசைந்தால் ருசியான பெருமாள் கோவில் புளியோதரை ரெடி.

— மீனா ரமணி.

"போம்மா... அப்பா என்ன அஞ்சு வயசுக் குழந்தையா? நீதான் அவரைக் கெடுக்கறே...

உண்மைதான். திருமணமாகிச் சில வருடங்களில் அல்ப விஷயங்களுக்குக் கூட பிறரைச் சார்ந்து நிற்பது என்பது எவ்வளவு பழக்கமாகி விடுகிறது. வீட்டுக்குள் நுழையும்போதே மனைவி வயிறார உணவு அளிப்பாள் என்று திரும்பும் கணவன். மாதமானால் குடும்ப செலவுக்குக் கொண்டு வருவான் என்று நம்பிக்கையுடனிருக்கும் மனைவி. சந்தோஷமோ, துக்கமோ கை கோத்து உனக்கு நான், எனக்கு நீ என்று சேர்ந்து சிரிக்கவும், அழவும் துணை உண்டு என்று தைரியப்படும் மனது. ஆயிரம் கோபங்கள், மன வருத்தங்கள், வித்யாசங்கள் இருந்தாலும் இந்த சார்பு அளிக்கும் தெம்புக்காகவே தொடரும் இல்லறம். இதெல்லாம் சுரேஷுக்கும் விரைவில் புரியும்.

"வாம்மா... சாப்பிடலாம்..." சுரேஷ் பிரிஜ்ஜிலிருந்த உணவுப் பொருள்களைச் சுட வைத்து அழகாக மேஜையில் அடுக்கினான். அவன் பாங்குடன் வேலை செய்யும் அழகு சுசிலாவைக் கவர்ந்தது. பெண்கள் வேலைக்குப் போகும் குடும்பங்களில் ஆண்கள் மிகவும் திறமைசாலிகளாகி விடுகிறார்கள் என்று தோன்றியது.

சுசிலா ஊரிலிருந்து வந்த முதல் மூன்று தினங்கள் சீதாவும், சுரேஷும் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு ஆக்ரா, ஜெய்ப்பூர் என்று அழைத்துச் சென்றார்கள். கல்லூரித் தோழர்களாக இருந்த காரணத்தினாலோ என்னவோ, நீ வா, போ, என்று இருவரும் பேசுவதும், கேலி செய்து கொள்வதும், சிரிப்பதும் சுசிலாவையே மிகவும் இளமையாக்கியது. இவர்களைப் பார்த்தால் ஒரே மாதிரி பாண்ட்டும், சட்டையுமணிந்து கணவன், மனைவி போலவே இல்லையே என்று மனத்துக்குள் வியந்தாள்.

நாலாவது நாளிலிருந்து இருவரும் அலு



வலகம் செல்லத் துவங்கினார்கள். காலையில் சுரேஷ் சீக்கிரமே எழுந்து இருவருக்கும் காலை உணவு தயாரிப்பான். கீதா துணிகளை மிஷினிலிட்டுத் துவைப்பாள் அல்லது வேறு வேலை செய்வாள். சதா குளிர்ப் பெட்டியில் உணவிருக்கும். அவரவர் விருப்பப்படி சமைப்பது, சாப்பிடுவது என்றிருந்ததால் 'உப்பில்லை, புளியில்லை' என்ற குறையில்லை... சுசிலா தானே தன் சாப்பாட்டு வேலையைக் கவனித்துக் கொள்வதாகச் சொன்னதால் இதையெல்லாம். கவனித்துப் பார்க்க முடிந்தது.

முடிந்தவரை கீதாவும், சுரேஷும் அவளுடன் நேரம் செலவிடவும், அவளை சந்தோஷப்படுத்தவும் முயன்றார்கள். மாலையில் சேர்ந்து உட்கார்ந்து அரசியல், சினிமா, புத்தகம் என்று பேசினார்கள். அன்று பேச்



சோடு பேச்சாக கீதா... ''சுரேஷ்... நானும் ஒரு மாருதி புக் பண்ணியிருக்கேன்'' என்றாள். சுசீலா வியப்புடன் அவளைப் பார்த்தாள். இவ்வளவு பெரிய விஷயத்தில் கணவனைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். அவன் கருத்தைக் கேட்க வேண்டும் என்று ஏன் கீதா எண்ணவில்லை... ''குட்... எப்போது அலாட்மெண்ட் கிடைக்குமாம்?'' சுரேஷ் சகஜமாக வினவினான்.

கீதா பொருளாதார ரீதியாகக் கணவனைச் சார்ந்த பெண்ணல்ல. கணவனைப் போலவே, அல்லது அவனை விடவும் அதிகமாக சம்பாதிப்பவள். எனவே ''ஏன்னா, காதுத் திருகு உடைஞ்சுடுத்து. இந்த மாசம் ரிப்பேர் பண்ண முடியுமா'' என்று அவள் தயங்கித் தயங்கிக் கேட்க வேண்டாம். அலுவலகத்தில் பல லட்சம் ரூபாய்களை தினம் திட்டமிட்டுக் கையாள்பவள், வீட்டில் சில ஆயிரங்களை சரியாக உபயோகிக்க மாட்டாளா என்ன... இந்தக் கால ஆண் பிள்ளைகளும் இதைப் புரிந்து கொண்டுதான் ''என்னைக் கேட்காமல் நீ எப்படி முடிவெடுக்கலாம்?'' என்று அசூயைப்படுவதில்லை. பெண்களுக்குப் பொருளாதார சுதந்திரம் கட்டாயம் கௌரவத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது.

மறுநாள் மாலை சுரேஷ் டின்னர் மீட் என்று நடு இரவுதான் திரும்பினான்... அடுத்த நாள் கீதா டீலர்ஸ் கான்பரன்ஸ் அண்ட் டின்னர் என்று சென்றவள் பன்னிரண்டு மணியாகியும் திரும்பாத போது சுசீலாவுக்குப் பதட்டமாக இருந்தது. அவள் லைட்டைப் போட்டுக் கொண்டு உலவுவதைப் பார்த்து சுரேஷும் எழுந்து வந்தான்.

''என்னம்மா, தூங்கல்லையா...'' ''சுரேஷ்... இன்னும்கீதா வரல்லையே?'' ''யூ...டோண்ட் ஒர்ரி... ஷி வில் கம்...'' சுரேஷ் சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே கீதா தன் அதிகாரியின் காரிலிருந்து இறங்கி ''தேங்க் யூ பாஸ், குட் நைட்'' என்றாள்.

பெண் வேலைக்குப் போவது சரிதான். ஆனால் கான்பரன்ஸ் முடிந்து நடு இரவில் வரலாமா... பாங்கியில் வேலை செய்தால் வேணுமானால் நேரத்துக்கு வீடு வரலாம். பொறுப்பான பெரிய பதவி வகிப்பவர்கள் அப்படி வரமுடியுமா... தன் கணவர் எவ்வளவு நேரத்தைத் தன் அலுவலக வேலையில் செலுத்தியவர் என்று உணர்ந்தவள் தான் சுசீலா.... அப்போதெல்லாம் பெருமையாக இருந்தது. இப்போது ஏனோ உறுத்தியது. சுரேஷ் தேவலை... எவ்வளவு பாந்தமாக இவற்றை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறான்.. ஏற்றுக் கொண்டிருப்பதுடன் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறான் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. இங்கே நான் பெரியவன், நீ சின்னவள், நான் தலைவன், நீ பிரஜை என்பது போன்ற ஜாதி வரையறைகள் இல்லாமல் பொது உடமையாக இருப்பதால் அவனால் கௌரவம் பார்க்காமல் சமைக்கவும், மனைவி துணியைத் துவைக்கவும் முடிகிறது.

கீதா மட்டுமென்ன, ஜீன்ஸ், சட்டை என்றாலும் சமையலிலிருந்து, வெளி வேலை வரை தெரியாத விஷயமில்லை. நல்ல நட்பு தான் இருவருக்கும். கீதாவிடம் மனத்தில் இருந்த ஒரே கேள்வியை அன்று கேட்டே விட்டாள். ''கீதா... நீங்க ரெண்டு பேரும் படு பிஸி.... இருந்தாலும் எனக்கு ஒரு பேரனையோ, பேத்தியையோ பெற்றுத் தர வேண்டாமா?''

கீதா கன்னம் குழியச் சிரித்தாள். ''மம்மி... அந்த எண்ணமே எங்க ரெண்டு பேருக்கும் இல்லை... **Dink Couple** என்றால் என்ன தெரியுமா.. டபுள் இன்கம், நோ கிட் பேமிலி.. எங்களைப் போன்ற அப்வேர்ட் மொபைல் எக்ஸிக்யுடிவ் வாழ்க்கையெல்லாம் இந்தக் குழந்தை, குடும்பம் என்ற சின்ன வளையத்தையே சுற்றி வரதில்லை. சுய சாதனை, வெற்றி, பொருளாதார முன்னேற்றம் இதெல்லாம் தான் எங்க நோக்கம். அமெரிக்க **Yuppies** பற்றிப் படிச்சிருப்பீங்களே?''

''அமெரிக்காவிலே எப்படியாவது போகட்டும்... ஒரு குழந்தையாவது பெத்துக்கோ கீதா....

கீதா சற்றே சிந்தித்தாள். ''ஓ...கே.. மம்மி... சுரேஷிடம் டிஸ்கஸ் செய்கிறேன்.. மே...பி... ஐந்தாறு வருஷம் கழித்து...''

'குழந்தை பிறந்தால் அது வளரும் வரை அம்மாவைச் சார்ந்திருக்கும். அதனால் பெற்றவளின் சுய விகசிப்பு சில காலமாவது தடைப்படும். அதற்கு இப்போது நேரமில்லை. சுசீலாவுக்குப் புரிந்தது. குடும்பத்தின் வளத்திற்காகக் கணவன் உழைத்து சம்பாதிக்கும் போதும், கணவன், குழந்தை

கள் நலனுக்காக மனைவி உறவு, பந்தங்களைப் பேணுவதுடன், பௌதிகத் தேவைகளையும், கணவன் பெற்றுத் தரும் பொருள் பலத்தால் பாதுகாக்கும் போதும், கணவன், மனைவி இருவருடைய் சுயத் தேவைகளும், திருப்திகளும் பின் தள்ளப்பட்டு, குடும்ப நலத்திற்கு முக்கியத்துவம் தரப்படுகிறது. சுய திருப்தியும், தேவையும் மட்டுமே முக்கியமாகக் கருதப்படும் உறவில் குழந்தை கூட அத்யாவசியம் இல்லை... உலகம் நிறைய மாறி விட்டது. பெண்களின் முன்னேற்றம் சமுதாய அமைப்பை நிறைய மாற்றி இருக்கிறது. என் மாமியார் காலத்திலிருந்து என் காலம் மாறியிருந்தது. என் வாழ்க்கையிலிருந்து என் மருமகள் வாழ்வு மாறியுள்ளது. இது தவிர்க்க முடியாது. மாறுதல் இயற்கை. ஆனாலும் என் மனம் வம்சம் விளங்க ஒரு பேரக் குழந்தையை எதிர்பார்க்கிறது. நல்ல வேளை, கீதாவோ, சுரேஷோ இதற்கு மறுப்பு கூறவில்லை.'

"அம்மா சனிக்கிழமை இரவு டின்னருக்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கோம். எங்க ப்ரெண்ட்ஸை எல்லாம் உங்களைச் சந்திக்க அழைத்திருக்கோம்..."

"எனக்காக டின்னரா... வேண்டாம் கீதா... எனக்கு டின்னரிலெல்லாம் என்ன செய்யணும் என்று தெரியாது..."

"நீங்க எதுவும் செய்ய வேண்டாம் அம்மா... பீ யுவர்செல்ப். அது போதும்..."

பீ யுவர் செல்ப்... நீங்க நீங்களாக இருந்தால் போதும். எவ்வளவு அழகான வார்த்தை...

சனிக்கிழமை சுரேஷும், கீதாவும், சுசீலாவுமாக சமையலறையில் சேர்ந்து புகுந்து கேலியும், கொண்டாட்டமுமாக நன்றாக இருந்தது. நடுவே வெளியிலிருந்தும் உணவு, ட்ரிங்க்ஸ் எல்லாம் வாங்கி வந்தார்கள். மேஜையை மூலையில் தள்ளி உணவுப் பொருட்களை வைத்து அலங்கரித்தார்கள்.

விருந்தினர்கள் அனைவரும் இள வயது ஜோடிகள். ஜீன்ஸ், சல்வார் என்று நாகரீகமாக உடையணிந்திருந்தார்கள். பதவிசாகவும், புத்திசாலித்தனமாகவும் பேசினார்கள். சிரித்தார்கள். இருபாலரும் ட்ரிங்க்ஸ்

'ப்ரெட்டின்,' ஓரத்துக் கெட்டியான ஸ்லைஸ்களை, விரல் நீளத்தில் மெல்லிய துண்டங்களாகக் கத்திரித்து, தாளிக்கும் எண்ணையில் பொன்னிறமாகப் பொரித்து (குழம்பு காய்ச்சி இறக்கிய பின்) குழம்பில் (புளிக் குழம்பு/மோர்க் குழம்பு) கலந்தால், புதுவித 'டேஸ்ட்' கிடைக்கும். கறுவடாம் மாதிரி ருசி இருக்கும்.

— அன்னபூரணி.

அருந்தினார்கள். கால்களை மேஜை மேல் தூக்கிப் போட்டுக் கொண்டார்கள். சுசீலா அனைவருக்கும் 'மம்மி'யானாள். 'மம்மி... நாங்க டாடி கிட்ட சொல்ல மாட்டோம். ஒரு சின்ன பெக் விஸ்கி சாப்பிடுங்க.." என்று உபசரித்தார்கள்.

சுசீலாவின் இள வயதில் என்ன, இப்போதும்கூட இப்படியெல்லாம் கணவனுக்கு சரிசமமாக சிரிக்கவும், அனுபவிக்கவும் முடியுமா... இவர்கள் எல்லோரும் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறார்கள். கை நிறைய சம்பாதிக்கிறார்கள். உழைப்பின் பலனை அனுபவிக்கவும் செய்கிறார்கள்.

"மம்மீ... நீங்க எங்க வீட்டுக்கு வரணும். என் பிள்ளை ராஹுலைப் பார்க்கணும். இரண்டு வயசாகும் அவன் உங்களை விடவே மாட்டான்" ஆவலுடன் கூறிய சரிதாவிடம் அவள் மகனைப் பற்றி விசாரித்தாள். அவளும் அவன் செய்யும் விஷமங்களை விவரித்தாள்... "ஆண்டி, ராஹுல் விஷமத்திலும், பிடிவாதத்திலும் அப்படியே அவம்மாதான்..." சரிதாவின் கணவன் விவேக் குறுக்கிட்டான். இருவரும் கொஞ்சலுடன் யார் அதிகம் பொல்லாதவர் என விவாதித்தார்கள். சுசீலா சிரித்தாள்.

அனைவரும் இரவு ஒரு மணிக்குக் கிளம்பிய பிறகு சுசீலா, சுரேஷிக்கும்; கீதாவுக்கும் உதவினாள். "ஏம்மா, எங்க ப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாம் உனக்குப் பிடிச்சிருக்கா?" சுரேஷ் கேட்டான்.

"பிடிக்காமலா.... எல்லோருமே படு புத்திசாலிகள். அந்த உசரமான பெண், அவா பேரென்ன சரிதா, அவளும் அவா ஹஸ்பெண்டும் ரொம்ப ஸ்வீட்..."

சுரேஷ் 'குப்'பெனச் சிரித்தான். "விவேக் சரிதாவோடா ஹஸ்பண்ட் இல்லை., அட்லீஸ்ட் இப்போது இல்லை. தே லிவ் டுகெதர்... தட்ஸ் ஆல்....

சுசீலா திடுக்கிட்டாள்.. லிவ் டு கெதர்... அப்படியானால் திருமணம் செய்து கொள்ளாமலே சேர்ந்து வாழ்கிறார்கள். என்னதான் வழிமுறைகள் மாறினாலும் இது அதீதம்... உடல் உறவு என்பது திருமணம் என்ற பந்தத்துக்குள் நிற்கும்வரைதான் திருமணத்தில் புனிதம் இருக்க முடியும்.

"விவேக் ஏற்கெனவே ஒருமுறை டைவர்ஸ் ஆனவன். அதனால்தான் இந்த முறை ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேணும்னு ட்ரை பண்ணுகிறான்..." கீதா விளக்கினாள்.

"ஐ டோண்ட் லைக் இட்.. இன்ஜக்ஷனுக்கு டெஸ்ட் டோஸ் கொடுத்துப் பார்ப்பது மாதிரி புனிதமான உறவுக்கு டெஸ்ட் டோஸா..." சுசீலா சற்றே கோபமாகச் சொன்னாள். சுரேஷும், கீதாவும் அவசரமாகப் பேச்சை மாற்றினார்கள்.

நாளாக, நாளாக சுசீலாவுக்குக் கணவன் நினைவு ரொம்பக் கஷ்டப்படுத்தியது. இரண்டு முறை அவருடன் ஃபோனிலும் பேசி விட்டாள். இந்த வாழ்வு மாறுதலுக்கு மிகவும் அற்புதமாகத்தான் இருக்கிறது.

"மூன்று தலைமுறையாகவே நாங்கள் உபயோகிப்பது போஸ்ட்மேன் மாத்திரமே

போஸ்ட்மேன்,

இயற்கையாகவே."




போஸ்ட்மேன் மூன்று தலைமுறையாக
எங்களுடைய ஆரோக்கியத்தின் இரகசி
மாய்த் திகழ்கிறது. ஏனெனில் உணவின்
சுவையையும் ஊட்டத்தையும் வழங்கும்
சுத்தமான எண்ணெய் போஸ்ட்மேன்
மட்டுமே. போஸ்ட்மேன் ரி:பைண்ட்
கடலை எண்ணெய் எந்தவித உணவை
சமைப்பதற்கும் நம்பகமானது. இது
உணவின் இயற்கையான சுவையை
அப்படியே விளங்கச் செய்கிறது.

இப்போது உங்களுக்குப் புரிகிறதா?
கடந்த 50 ஆண்டுகளாக நாங்கள்
எதற்காக போஸ்ட்மேனையே உபயோகி
கிறோம் என்று! ஏன்...இனியும்,
அதையேதான் உபயோகிப்போம்.

ஆனாலும் அவள் இருக்க வேண்டிய இடம் வேறல்லவா? இரண்டு வாரம் எவ்வளவு வேகமாக ஓடி விட்டது. இந்தக் குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியும், நட்பும், அன்பும் இப்படியே நீடிக்கட்டும். அதைத் தவிர எனக்கு வேறென்ன வேணும்?

சுரேஷுக்கும், கீதாவுக்குமென தேன் குழல், முறுக்கு என்று செய்து டப்பாவில் அடுக்கினாள். ஒவ்வொன்றிலும் நாலு எடுத்து தன் பெட்டியிலும் 'பேக்' செய்து வைத்துக் கொண்டாள். அவருக்கு இந்த நொச்சுத் தீனிகளில்தான் ஆர்வம். இதைப் போல் பதினைந்து நாள் அவரைப் பிரிந்து இருந்து எவ்வளவு வருஷமாயிற்று. ஏதோ கைக் குழந்தையைத் தனியே விட்டு வந்தாற் போல் மனசு படபடக்கிறது. சிடுசிடுப்பு, கோபம், அகங்காரம் எல்லாம் இருந்தாலும் அவர் அருகாமையில் மிகவும் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. **Emotional Security...**

கீதா பாதி நாளிலேயே அலுவலகத்திலிருந்து வந்து விட்டாள். 'அம்மா, நீங்க ஊருக்குப் போன பிறகு வீடே வெறிச் சென்று இருக்கும்.. நெக்ஸ்ட் டைம் அப்பாவையும் அழைத்து வந்திடுங்க... நாலு மாசமாவது இருக்கலாம். மம்மீ... சரிதா ஃபோன் செய்தாள். உங்களுக்கு பை, பை சொல்லச் சொன்னாள். அதோடு ஒரு பேட் ந்யூஸ் வேற...'' கீதா தயங்கினாள். ''சரிதாவும், விவேக்கும் பிரியப் போகிறார்களாம்...''

''என்னது... டைவர்ஸா... இப்பத்தானே பார்த்தோம். ரெண்டு பேரும் ரொம்ப சந்தோஷமாகத்தானே இருந்தா...''

''ஆமாம்... ஆனா, விவேக்கிறகு க்ரீன் கார்ட் கிடைச்சுடுமாம். அவன் அமெரிக்காவிலே போய் செட்டில் ஆக விரும்பினான். சரிதாவுக்கு இங்கே நல்ல ப்ராக்டீஸ். அவ சீனியர் வக்கீல் சுப்ரீம் கோர்ட்டில் லீடிங்... நாலஞ்சு வருஷத்தில் இவ ரொம்பப் பெரிய ஆளாகி விடுவாள்.. வீணாக, இங்கொருத்தரும், அங்கே ஒருத்தருமா கஷ்டப்படறதை விட பிரிஞ்சிடறதுன்னு முடிவு பண்ணிட்டாளாம்...''

''அந்தக் குழந்தை ராஹுல்... என்ன சமர்த்து... அது எதிர்காலம் என்ன ஆறது.. அப்பாவும், அம்மாவும் ஏன் பிரிஞ்சான்னு இந்த வயசிலே புரியுமா அதுக்கு...?''

கீதா பெருமூச்சு விட்டாள்... ''வருத்தப் பட வேண்டிய விஷயம்தான். எதிர்காலத் திட்டங்களைச் சரியாகப் போடாமல் குழந்தை பெற்றுக் கொண்டது தப்புத்தான். அதற்காக சரிதாவும், விவேக்கும் தங்கள் லட்சியங்களை முழுசுமாக மறந்து விட்டுக் கொடுக்க முடியுமா? ராஹுலை சரிதாதான் வைத்துக் கொள்ளப் போகிறாள். அவனும் வளர்ந்து அவனுக்கென்று வாழ்க்கை அமைந்தால்; எல்லாம் சரியாகிவிடும்...''

''இது அக்ரமம்...'' சுசீலாவுக்கு 'ஓ' வென்று அழணும் போலிருந்தது. யாரோ பெற்ற குழந்தையின் எதிர்காலத்தை எண்ணி அவள் வருந்தினாள்.

சுரேஷுக்கும், கீதாவுக்கும் விழி ஈரமாகக் கை அசைத்து விடை தந்தாள்... ரெயிலின் சீரான அசைவில் அவள் சிந்தனை தாளமிட்டது... ''உலகம் மாறி விட்டது. ரொம்பவும் மாறி விட்டது. கல்லூரி நாட்களிலும், கடந்த முப்பது ஆண்டுத் திருமணத்திலும் அவள் ஏங்கி, எதிர்பார்த்த சுதந்திரம், பொருளாதார ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பெண்களுக்கு வந்து விட்டது. வரவேற்க வேண்டிய விஷயம்... அதோடு ஒரு பெரும் உண்மையும் அல்லவா வெளிப்பட்டு விட்டது.

உறவுகளில் அதீத சார்புத்தன்மை **Exploitation**—க்கு வழிகோலுகிறது. மறுக்க முடியாது. 'சம்பாதிப்பவனை நீ என்னடி செய்வே' என்று மனைவியை எப்படியெல்லாமோ ஆட்டி வைக்கும் கணவன்மார்கள். அப்படியும் அவனைச் சார்ந்து சமூக அந்தஸ்தும், உடல் சுகமும் பெறும் பெண்கள் எல்லாம் நிஜங்கள்தான்.

இந்தப் பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் பணம் பிரச்னையே இல்லை. தங்கள் தேவைகளை, வெளி வேலையானாலும், வீட்டு நிர்வாகமானாலும், சமையலானாலும் தாங்களே சமாளித்துக் கொள்ளும் திறமை உள்ளது. அலுவலகப் பதவி இன்னாருடைய கணவன், மனைவி என்றில்லாமல், தனியான சமூக அந்தஸ்து அளித்து விடுகிறது. உடம்பின் தேவைகளைக் கூட்த் திருமணத்திற்குள் மட்டும் தேட வேண்டிய அவசியமின்றி, வெளி உறவுகளும் ஏற்கப்படுகின்றன.

இரண்டு தனி நபர்களின் கூட்டு உறவு திருமணம். அது தேவைக்காக இயங்காமல், நட்புக்கும், அன்புக்காகவும் மட்டும் இயங்கும் போது பலியாவது அதன் ஸ்திரத் தன்மையல்லவோ?

பொருளாதார மேம்பாடும், பெண் சுதந்திரமும் உண்டிய நாடுகளில் திருமணம் என்னும் புனித ஸ்தாபனம் ஏன் நிலைக்கவில்லை என்று புரிந்தது... தனி மனித மேம்பாட்டின் விளைவு சமூக அமைப்புகளின் விழ்ச்சி.

''பின்ளையாத்தில் அனுபவிச்சயாக்கும்.. இங்கே மனுஷன் செத்தானா, இருக்கானான்னு நினைவாவது இருந்ததா'' என்று வேண்டுமென்றே குத்திக்காட்டும் கணவனின் மடியில் படுத்துக் கொண்டு அழ வேண்டும் போலிருந்தது.

> பூரி அல்லது சப்பாத்திக்கு பிசையும் மாவில் 2 பிடி, கடலை மாவும் சேர்த்துப் பிசையவும். இதனால் புரதச் சத்து/ருசி இரண்டும் கூடும்.
>
> — அன்னபூரணி.

# இப்படிச் செய்யலாமா?

* அக்டோபர் 88 மங்கையர் மலரில் 'பெண் ஒரு கருவியா?' என்ற கட்டுரை வெளியிட்டீர்கள். சரி. அடுத்த பக்கமே நீங்கள் 'பிராண்ட் விளம்பரம்' கவர்ச்சியாகத் தந்துள்ளீர்களே. வியப்பாக உள்ளது!

திருப்பூர் — 4. கே. ராமன்.

* தமிழ்த் திரையுலகின் ஒரே கேமிராவுமன் விஜயலட்சுமியின் பேட்டி சிறப்பாக இருந்தது. தனது கேமிராப் பணியில் உள்ள சிரமங்களை, வருத்தங்களை, தனது தொழிலில் உள்ள ஈடுபாட்டை அவரது பதில்களில் இருந்து பூரணமாக உணர முடிந்தது. பேட்டியில் வெளியிட்ட படங்கள் விஜயலட்சுமியின் உழைப்பை மேம்படுத்திக் காட்டியது.

மதுரை — 1. எஸ். மூர்த்தி.

* ஒவ்வொரு வீட்டிலும் காமாட்சி பாட்டி மாதிரி விசாலமான, தைர்யமான மனது உடைய பாட்டியோ, பெரியவர்களோ இருந்தால், அந்த வீட்டில் வளரும் இளந்தலைமுறையினர் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்கள்.

சென்னை — 91. நாமகிரி ராமன்.

* பஞ்சமுக விநாயகர், பஞ்சமுக ஆஞ்சனேயர், ஆகிய தெய்வங்களின் படத்தைப் பிரசுரித்து,அவற்றைப்பற்றியவிவரங்களைத் தொகுத்து அளித்ததற்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. மொத்தத்தில் 'நவராத்திரிச் சிறப்பிதழ்' 'அட்டகாசம்.'

பிரபா சரவணன்.
திட்டக்குடி.

* நவராத்திரிச் சிறப்பிதழின் திருஷ்டி பரிகாரமாய் 'ஜெ'யின் படங்கள் இரண்டு சிறுகதைகளுக்கு அமைந்திருந்தன என்பதை வருத்தத்துடன் சொல்லிக் கொள்கிறேன். பெண்மையை இழிவு செய்யும் சீன்களைப் படம் எடுக்கும் போது ஏற்படும் மனோநிலை பற்றிக் கேமிராவுமனிடம் தார்மீகக் கோபத்துடன் கேள்வி கேட்டிருக்கும் மங்கையர் மலரில் இப்படி ஒரு கவனக் குறைவா?

திருச்சி. ரேணுகாதேவி.

## சொல்ல விரும்புகிறோம்!

* 'ஸ்ரீ துளசி' தெரிந்த பெயர். காமோதா— தெரியாத பெயர். படக்கதை மூலம் அனைவருக்கும் தெரிய உதவிய மங்கையர் மலருக்கு எத்தனை முறை நன்றி கூறினாலும் தகும். படமும் கதையும் மிகவும் அருமை.

வளவனூர். சி. ஆர். நாகராஜன்.

* ''மரமெல்லாம் போதி மரமே'' கட்டுரையில் மரம், செடி, கொடிகளிடமிருந்து நாம் வாழ்க்கையில் கற்றுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய தத்துவங்களை வெகு அழகாகச் சித்திரித்துள்ள ரோஹிணி அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

கீதா சந்தானம்.
பம்பாய் — 3.

* அக்டோபர் '88 மங்கையர் மலர் வெளி
யீட்டில், ''இந்த மாத ராசி பலன்'' என்னும்
பக்கத்தில், நவம்பர் '88' என்று கொட்டை
எழுத்தில் அச்சடித்துள்ளீர்கள். தவறு. அக்
டோபர் '88 என்று இருக்க வேண்டும். சரி
தானே?

சென்னை — 1.
தியாகராஜன்.

* 'நிமிர்ந்து நில்லுங்கள்' கட்டுரைப் பகுதி மிகவும் அருமை. ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் செய்யும் தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ளத் தேவையான கட்டுரை.

ஒருவரை ஒருவர் எப்படி நடத்த வேண்டும் என்பதை இக்கட்டுரையின் மூலம் தெரியாதவர்களும் தெரிந்து கொள்வார்கள்.

பி. உஷாராணி.
விழுப்புரம்.

* ''பண்டிகைகளில் உறவு பேதங்கள்'' என்ற தலைப்பில் மாலதி சந்திரசேகரன் அவர்களின் கட்டுரையில் உள்ள அனைத்துச் சம்பவங்களும் நூற்றுக்கு நூறு உண்மையே. எத்தனை முறை அந்த அனுபவம் கிடைத்தாலும் இப்பொழுதும் படிக்கும் போது திருத்திக் கொள்ளத் தோன்றுகிறது. அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த பாராட்டுக்கள்.

சென்னை — 41. நிர்மலா.

* 'சோதனைமேல் சோதனை' கட்டுரை மிகவும் ரசிக்கும்படியாக இருந்தது. சில சோதனையான, இக்கட்டான அனுபவங்களைக் கூட எப்படி நகைச்சுவை உணர்வோடும், இலக்கிய ரசனையோடும் எண்ணிப் பார்க்க முடியும், எடுத்துக் கூற முடியும் என்பதற்கு இதுபோன்ற கட்டுரைகளே சான்றாகும்.

சித்ரகலா ஸ்ரீதரன்.
சென்னை — 83.

தீபவொளியில் பாங்காக மிளிர்ந்திட...




UIPC:KS:1:88

# மகளிர் சங்கங்கள்



கைலாசபுரம், திருச்சி — 14.

எங்கள் கைலாசபுரம் மாதர் சங்கம் சமீபத்தில் நடத்திய விழாவில் பல மாதர் சங்கங்கள் அழைக்கப்பட்டு 'லேடீஸ் டேலண்ட்ஸ்' என்ற பெயரில் அவர்கள் திறமையை வெளிக்காட்டவே போட்டிகள் நடைபெற்றன. இவ்விழாவைத் தொடங்கி வைத்தவர் பேராசிரியை திருமதி. டாக்டர் சரஸ்வதி ராமநாதன். விழாவின் சிறப்பு விருந்தினராக அனுராதா ரமணன் அவர்கள் கலந்து கொண்டு போட்டியில் வென்றவர்களைப் பாராட்டி பரிசுகள் வழங்கி சிறப்பித்தார்.

இவ்விழா அனைவராலும் பாராட்டப்பட்டு கோலாகலமாக நடந்து முடிந்தது. இப்போட்டியில் சிகரமாக அமைந்தது ரங்கோலிப் போட்டி. இருபதுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் கலந்து கொண்டனர். வரும் ஆண்டு வெள்ளி விழாக் கொண்டாட எதிர்நோக்கியுள்ளது எங்கள் மாதர் சங்கம்.

பிரேமா கிருஷ்ணமூர்த்தி, தலைவி.

விஜயா சிவசுப்ரமணியம், செயலாளர்.

---

சங்கர் நகர், திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

இந்தியா சிமெண்ட்ஸ் மகளிர் மனமகிழ் மன்றம் செப்டம்பர் மாதம் தனது ஆண்டு விழாவினைக் கொண்டாடியது. நெல்லை கட்டபொம்மன் மாவட்ட ஆட்சியாளர் துணைவியார் திருமதி. சுபஹா ராமன் நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தலைமை தாங்கினார். மன்றத் தலைவி திருமதி. ராஜலக்ஷ்மி லோகநாதன் வரவேற்புரை வழங்கி, இம் மகளிர் மன்றம் மகளிரின் சமுதாய பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு வழி வகுப்பதில் அக்கறை காட்டுவதாகக் குறிப்பிட்டார். சங்க காரியதரிசி திருமதி. மீனாக்ஷி ராமச்சந்திரன் சங்க அறிக்கையை வாசித்தார்.

ஸ்ரீரங்கம் திருமதி ரேவதி முத்துசாமியின் ஸ்ரீரங்கம் பரத நாட்டியாலயா மாணவிகள் வழங்கிய 'கந்தன் காவியம்' நாட்டிய நாடகத்துடன் விழா இனிது முடிவடைந்தது.

ராஜலட்சுமி லோகநாதன், தலைவி.

---

பாபநாசம் சாரதா மகளிர் மன்றம்

மகளிர் சங்கத்தின் 2—வது ஆண்டு நிறைவிற்கு விசேஷ விருந்தினராக கும்பகோணத்தின் பிரபல சமூக சேவகி திருமதி. லலிதா சேதுராமன், வந்திருந்தார்.

ஊனமுற்றோருக்கு உதவிகள், ஏழைகளுக்கு பண்டிகை நாட்களில் பொருள், துணிமணி உதவிகள், வானொலி திருச்சியில் 'பூவையர்ப் பூங்கா'விற்கு நிகழ்ச்சி அளிப்பது, ஏழை மாணவ மாணவியருக்கு இலவச போதனை முறைகள் இப்படியாக எங்களாலான சேவையைச் செய்து வருகிறோம்.

குடும்பத் தலைவிகளைத் தவிர படித்து

பட்டம் பெற்ற ஆசிரியைகள் தங்களது வேலையுடன் சங்கத்தின் முன்னேற்றத்திற்காகவும் அரும்பாடுபட்டு, இன்முகத்துடன் உழைத்து வருவது எங்கள் மன்றத்தின் விசேஷ அம்சம்.

கல்பகம் தம்பு, தலைவி.

மகளிர் மன்ற விழா

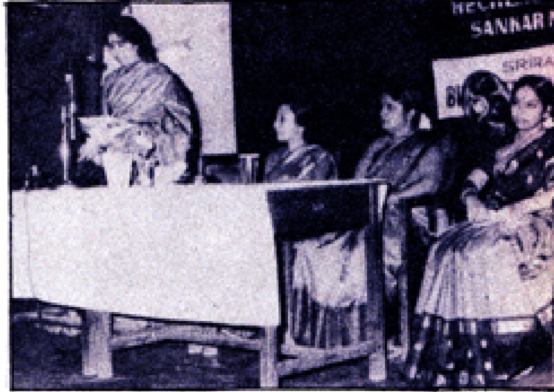
கடந்த வருடம் செப்டம்பரில்தான் எங்கள் செண்பக மகளிர் மன்றத்தினைத் துவக்கினோம். எங்கள் மன்றத்தின் ஆரம்பத்தில் எவ்வளவோ இன்னல்கள், இடையூறுகள், குழப்பங்கள், மனவேறுபாடுகள் இருக்கத்தான் செய்தன. இதில் உறுப்பினராவதற்கு எவ்வளவோ பேர் தயங்கினர். நாளடைவில் எங்களது சமூக சேவையானது எங்கள் ஊர் அருகாமையிலுள்ள கிராமங்களுக்கு மிகப் பெரிய அளவில் தேவைப்பட்டது. அதனால் எவ்வளவோ தாழ்த்தப்பட்ட மக்கள், ஏழை எளியவர்கள் பயன்பெற வாய்ப்பு கிட்டியது. எந்த ஒரு முடிவையும் எங்கள் ஊர் பஞ்சாயத்துத் தலைவர், மற்றும் ஊர்ப் பிரமுகர்களை வைத்து எடுத்து, எங்கள் சேவைகளை செய்து வந்தோம். கடந்த மாதம் செப்டம்பர் முதலாம் ஆண்டு நிறைவு விழாவினைக் கொண்டாடினோம்.

முதலாம் ஆண்டு முடித்து இரண்டாம் ஆண்டு தொடக்கத்தில் இருக்கும் "செண்பக மகளிர் மன்றத்தின்" உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து, "எங்கள் சேவை வளர, ஒற்றுமை ஓங்குக. எங்கள் உழைப்பு கிராம சமுதாயத்திற்கே" என உறுதி மொழி எடுத்தவாறு மிகச் சிறப்புடன் விழாவினை முடித்தோம்.

தலைவர்: வி. பெற்றெர் அண்டொனி.



பாபநாசம்...




சங்கர் நகர்...

அசோக் நகர், சென்னை.

கலைக்கும் கல்விக்கும் இருப்பிடமாய், மனத்தில் நிலையாக நிற்கும் கலைவாணியின் திருநாமத்தை கம்பீரமாக ஏற்று அமைந்த அமைப்புதான் எங்களின் கலைவாணி மாதர் நல சங்கம். இந்த அணியின் நோக்கங்களும் இட்டங்களும் பின்வருமாறு:

1. வளர்ந்து வரும் பெண் சமுதாயத்தை நாள்தோறும் பாதித்து வரும் இன்றைய சமூகப் பிரச்னையான வரதட்சிணை கொடுமை ஒழிப்பு.

2. திருமணம் என்ற பந்தத்திற்கு அடிப்படையான ஜாதக பரிவர்த்தனைகளை இலவசமாக செய்து கொடுப்பதுடன் நில்லாது அதற்குத் தேவையான பொருத்தமும் பார்த்துக் கொடுத்தல்.

3. அடுத்த கட்டமான திருமணத்தில் ஏற்படும் சீர்வரிசை சிக்கல்களை நல்ல முறையில் தீர்த்து வைத்தல்.

4. சமூகத் தொண்டு செய்வோர்களுக்கு நேசக்கரம் நீட்டி உறுதுணையாக இருந்து உதவி புரிதல்.

5. கண்ணிழந்தோர்களுக்கு வேண்டும் உதவிகளைச் செய்தல் முதலியன.

இந்தக் குறிக்கோள்களுக்காக பாடுபடுவதே எங்கள் நோக்கம்.

பாமா ஈசுவர பாபு, தலைவி.

— கௌசல்யா,
செயலாளர்.

**இந்தப் பகுதியில் மகளிர் மன்றங்களின் விழாக்கள், விசேஷ நிகழ்ச்சிகள், அறிக்கைகள் முதலியவற்றை வெளியிடுகிறோம். ஆர்வமுள்ளவர்கள் அனுப்பலாம். புகைப்படமும் அனுப்பலாம்.**

# ஆருயிரான உங்கள் பேரன்புக்கு—
# நூறாண்டு வாழ்த்தும் பராமரிப்பு

உலகிலே உங்கள் பாப்பாவுக்கு ஆதரவு நீங்களன்றி வேறு யார்? அதன் பச்சிள மேனியை பராமரிக்கும் தகுதி வேறு யாருக்கு உண்டு. ஒரு நூறு ஆண்டு காலமாக பாப்பாவின் பச்சிள மேனிப் பராமரிப்பை கண்டறிந்தவர்கள் நாங்கள் ...ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன். எங்களுக்குத் தெரியும்—பாப்பாவின் மேனி பூப் போன்றது, புண்படத்தக்கது: ஆகவேதான் ஒப்பற்ற தூய்மைப் பொருட்களால் மட்டுமே அவற்றை உருவாக்குகிறோம். ஒவ்வொரு தயாரிப்பும் பரிசோதனைக்கு பன்முறை தேறி வருகிறது. எனவே அருமையிலும் அருமையானதே உங்கள் குழந்தையை அடைகிறது.

உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்புக்கு வேறு எவரையும் நம்புவீர்களா...நம்பத்தான் முடியுமா?

குழந்தைப் பராமரிப்பு பற்றி இலவச துண்டுப் புத்தகம் பெற்றிட எழுதுங்கள் இம் முகவரிக்கு:

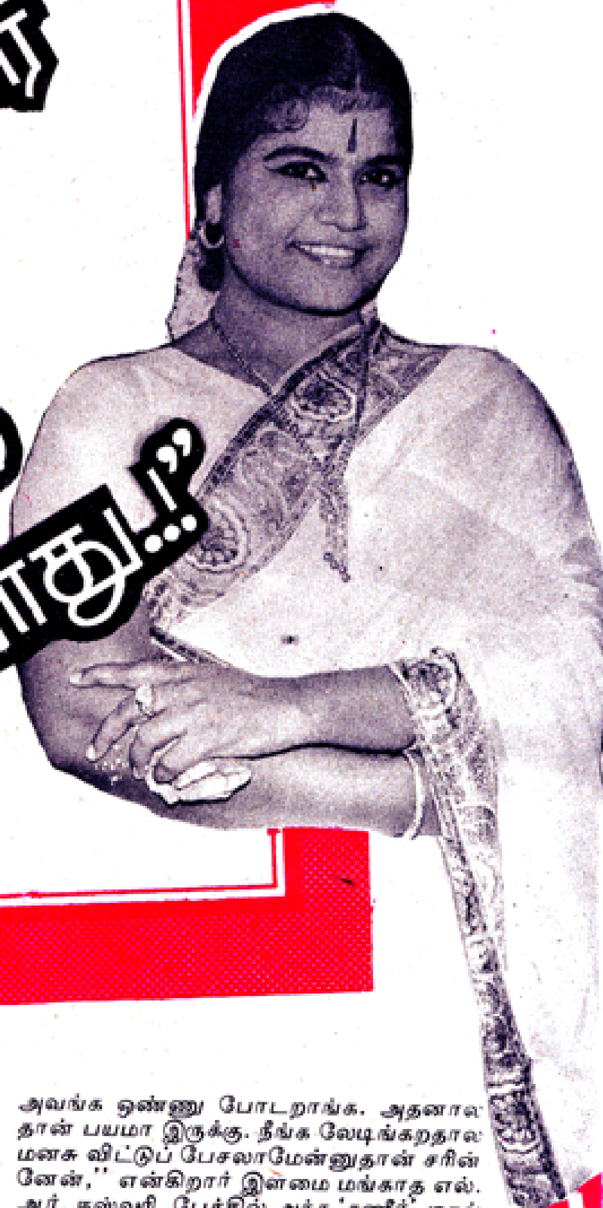
பேபி கேர் அட்வைஸர், ஜான்ஸன் அண்ட்
ஜான்ஸன், பி.ஓ. பாக்ஸ் 9301,
பம்பாய்-400 036.




**ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்**

LINTAS JJC 5 2434 TM

# "அவளை மிஞ்சி யாரும் கிடையாது!"



"கலைஞனை கலைஞனா மதிக்கணும். ஆனா இப்போதைய சினிமா உலகத்துல அது இல்லை. நான் இன்னிக்கு ஃபீல்டுல இல்லைங்கறதால இதைச் சொல்றேன்னு நெனைக்காதீங்க. எனக்கு இருக்கிற ரசிகர்கள் என்றைக்கும் இருக்கத்தான் இருக்காங்க. நான் பாக்கற கேட்கிற விஷயங்கள் இந்த மாதிரி பேச வைக்குது..."

என்றார் இலட்சக்கணக்கான ரசிகர்களைத் தம் குரலால் சொக்க வைத்துக் கொண்டிருந்த எல். ஆர். ஈஸ்வரி.

பத்திரிகையாளர் என்று சொன்னவுடன் அவருக்குப் பலவித சந்தேகங்கள். "ஐயையோ, நான் ஒண்ணு சொன்னா அவங்க ஒண்ணு போடறாங்க. அதனால தான் பயமா இருக்கு. நீங்க லேடிங்கறதால மனசு விட்டுப் பேசலாமேன்னுதான் சரின்னேன்," என்கிறார் இளமை மங்காத எல். ஆர். ஈஸ்வரி. பேச்சில் அந்த 'கணீர்' குரல் தலைகாட்டுகிறது. பேட்டிக்கிடையேயும் 'டக்' கென்று தன் பிரபலப் பாடல்களை ஒரு வரி எடுத்துப் பாடி சுண்டி இழுக்கிறார்.

"திரைப்படத் துறையில் ஒரு பின்னணிப் பாடகியின் இடம் என்ன...? அவர்களுக்குரிய மரியாதை கிடைக்கிறதா...?" என்ற போது நிறுத்தி நிதானமாகப் பேசினார்:—

"எங்க காலம் தொழிலைத் தெய்வமா மதிச்ச காலம். சாயங்காலமானா பெண்கள்

வீட்டுக்கு வந்துட்ட காலம். அதிகமாப் போனா எட்டரைக்கெல்லாம் நான் வீடு திரும்பிடுவேன். எல்லாருமா உட்கார்ந்து பேசி பாடி... அவ்வளவு அருமையா இருந்தது. எங்களையெல்லாம் ரொம்ப மதிப் போடதான் நடத்தினாங்க.

கலைஞர்கள மதிக்கிறதுல அதோ அவரை மிஞ்சி வேறே யாரும் கிடையாது...'' என்று உணர்ச்சிவசப்பட்டு சுட்டிக் காட்டுகிறார்.

அங்கே மறைந்த முதலமைச்சர் எம். ஜி. ஆர்., எல். ஆர். ஈஸ்வரிக்குப் பொன்னாடை போர்த்துவது போலப் புகைப்படம் மாட்டப் பட்டுள்ளது.

"கலைவாணர் அரங்கத்திலே அவரோட வாழ்க்கையில இணைஞ்சிருந்த முக்கிய மான கலைஞர்களைக் கௌரவிக்கிறதுக் காக விழா எடுத்தார். எனக்கு பி. சுசிலா, டி. எம். எஸ்., எம். எஸ். வி.க்கு அஞ்சு சவரன்ல பதக்கம் கொடுத்தார். அவர் கொடுத்தார்ங்கறதால சொல்லலை. ஒரு கலைஞர் எனக்கு ஒரு எவர்சில்வர் பூக்கூடை கொடுத்தார். அதை இன்றைக்குப் பத்திரமா வச்சிருக்கேன். கலைஞர்களுக்கு உண்மையான கௌரவமும் அன்பும்தான் தேவை.

ஆனா இன்றைக்கு அப்படி இல்லை. பணம் தான் பேசுகிறது. டைரக்டர், இசையமைப் பாளர், பின்னணிப் பாடகர் எல்லோரும் உட்கார்ந்து பேச முடியும். எங்களுக்கு ஏதாவது யோசனை தோணினா சொல்ல வும் முடியும்.

இன்றைக்கு அப்படி இல்லை. 'நான் என்ன சொல்றேனோ அதைத்தான் நீ பாட ணும்' என்கிறார்கள். ஏதாவது பேசினா, 'ஆ, இவ மண்டைக்கர்வம் பிடிச்சவ' என்கி றார்கள்.

இன்றைக்கு ரேடியோவிலயும், டீ. வி. யில யும் பாடல்கள் தொடர்ந்து வரணும்னா பார்ட்டி தேவைப்படுது; பணம் தேவைப் படுது. அதே மாதிரி தொடர்ந்து பாடணும் னாலும் பணம் தேவைப்படுது...''

என்கிறார்.

"உங்க குரல் செக்ஸியான குரல்னு சொல் வாங்க. ஆனா இப்போ பாடல்கள்லேயே அந்த மாதிரி இருக்கே...''

"முன்னாடியெல்லாம் படங்கள்ல காபரே டான்ஸர்தான் அவுத்துப் போடுவா. இப்போ ஹீரோயினே அவுத்துப் போடறாளே... அப்போ அந்த மாதிரி பாட்டுதானே வரும். நான் குரல்ல அந்த மாதிரி கிளர்ச்சியூட்டக் கூடிய வகையில பாடினேன். இன்னிக்கு டெலிவரி நேரத்துல முக்கறா மாதிரி பாட றாங்க... ஆஸ்பத்திரி மாதிரி ஆயிடுச்சு... என்ன பண்றது... அதுமட்டுமில்லே...

''வெக்காத ஆச
வெங்காய் தோசை...''

அப்புறம்னு பாட்டு... என்னம்மா பாட்டு இது...? கவியரசரோட, கவிதை சினிமாவுல செத்துப் போச்சு... என்ன பாட்டுங்க பாடி யிருக்காரு... "பொன்னை விரும்பும் பூமி யிலே...'' "கல்லெல்லாம் மாணிக்கக் கல் லாகுமா எதையாவது மறக்க முடி யுமா...?''

நான் இடைமறித்தேன்.

"இப்போ அந்த மாதிரி மறக்க முடியாத பாட்டெல்லாம் வராததற்குக் காரணமா ஒண்ணைச் சொல்றாங்களே... அதாவது அப்போ வருஷத்துக்கு நாலஞ்சு படங்கள் தான் வந்துக்கிட்டு இருந்தது. ஆனா இப்போ ஐம்பது, அறுபது படங்கள் வருது. அதனால நிறைய பாட்டு வந்துட்டதால ஒரே பாட்டே திரும்பத் திரும்பக் கேட்கிற சூழ் நிலை இல்லை. அதனாலதான் நிக்கற தில்லை'ன்னு சொல்றாங்களே...''

"தெரியுதில்லே...? அப்புறம் ஏன் அந்த மாதிரி நிறையப் படங்கள் எடுக்கறாங்க? அமாவாசைக்கும், விஜயதசமிக்கும் நாத்துக் கணக்குல படத்துக்குப் பூஜை போடறாங் களே? எத்தனை படம் வளருது? எவ்வளவு





பேர் பொண்டாட்டியோட தாலி வரைக்கும் வித்திருக்காங்க...? ஏன் இந்த மாதிரி...?

"என்னை வந்து கேட்டாங்கன்னா நான் தீர்மானமாச் சொல்லுவேன்: 'ஊர்ல இருக்கிற நிலத்தையெல்லாம் வித்து சினிமா எடுக்காதீங்க. போய் ஒழுங்கா விவசாயத்தைப் பாருங்க'ன்னு...

இதுதான்மா இன்றைக்கு இருக்கிற பிரச்னையே. யார் என்ன பண்ணலாம்ங்கிற ஒரு விவஸ்தையே இல்லாமப் போச்சு. அதுவும் ஒருத்தருக்குக் கொஞ்சம் வெற்றி கிடைச்சுடுச்சுன்னா எல்லாம் நானே பண்றேன்னு கிளம்பிடறாங்க. எழுதறது, கம்போஸ் பண்றது, பாடறது சகலமும் இவங்கதானாம். ஏம்மா, நாலு பேர் பொழைக்க வேண்டாமா...?"



"கம்ப்யூட்டராம், ட்ராக்காம்... இதனால எத்தனை வயலினிஸ்ட்கள், பின்னணி இசையமைப்பாளர்கள் வயத்துல மண்ணு விழுந்திருக்கு தெரியுமா...?"

"'பட்டத்து ராணி...' பாட்டுக்கு மட்டும் நூத்தி ஐம்பது பேர் 'குரூப்'ல இருந்தாங்க. நாங்கள்லாம் அந்த மாதிரி நாலு பேர் பொழைக்க வாழ்ந்தோம். ஆனா இப்போ இருக்கிறவங்க எனக்கே கொடு. இல்லேன்னா என் தம்பிக்குக் கொடுத்துடுங்கற மாதிரி இருக்காங்க.

"கலையும் இல்லை, உணர்வும் இல்லை, காசு ஒண்ணுதான் இன்னிக்கு ஃபீல்டுல இருக்கு..."



என்று பொரிகிறார்.

"இந்த மாதிரி இசை தனியா, பாடல் தனியா பதிவு செய்யறது அப்போ இருந்திச்சா...?"

"நிச்சயமா இல்லை. வாரக் கணக்குல நாங்க ரிகர்சல் பார்ப்போம். 'காதோடு தான் நான் பாடுவேன்...' பாட்டுக்கு பாலச்சந்தர் விரிவா என்கிட்டே அந்த சிச்சுவேஷனைச் சொன்னார். ஒரு அப்பாவிப் பொண்ணு, தான் கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்ட கணவன் கிட்ட மொதன் மொதலாப் பேசும்போது எவ்வளவு வெட்கப்படுவா. அதெல்லாம் உங்க குரல்ல வரணும்...னு விரிவா சொல்வாரு. நாங்களும் அதுல லயிச்சுப் பாடுவோம். இப்போ அந்த ஜீவனெல்லாம் எங்க... இவரு வீட்லேருந்து ட்யூன் போடுவாரு... அவர் வீட்லேருந்து பாடி அனுப்பிச்சிடுவாரு... ரெண்டுத்தையும் சேர்க்கும் போது அதுல 'உயிர்' எங்கே இருக்கும்..."

"இந்தப் பத்து வருஷமா நீங்க நிறைய பக்திப் பாடல்களைப் பாடறீங்க. ஓரளவு உங்க வாழ்க்கையே இதனால மாறியிருக்கு இல்லையா...?''

"அதனால எனக்கு ஒண்ணும் வருத்த மில்லை. மாறா ஒரு விசேஷம், ஒரு நல்ல நாள் ஒவ்வொரு கோயில்லேயும் என் பாட்டு ஒலிக்குது. அது எனக்குக் கிடைச்ச ஒரு பூர்வ புண்ணிய பலனாத்தான் நான் நினைக்கிறேன். நிறைய கச்சேரிகள் செய்ய றேன். எனக்கு மேரியும், மாரியும் ஒண்ணாத் தான் தெரியறாங்க. எனக்கு எந்த வேறு பாடும் தெரியலை...''

"இந்த மாதிரியான தொழில்களில் நேரம், காலம் பார்க்கவே முடியாதே... பெண் களுக்கு இது சரிப்படுமா...? அதுவும் திரு மணம் என வந்துட்ட பிறகு...?

"...சினிமாத் தொழில்லே இருக்கிற பெண் கள் கல்யாணம் பண்ணிக்காம இருக்கிறது நல்லது. ஏன்னா, எனக்குத் தெரிஞ்சு, கல்யா ணம் பண்ணிக்கிட்டு ஒரு சினிமாத் தொழி லைச் சார்ந்த பெண்கூடச் சந்தோஷமா வாழலை. கல்யாணம் பண்ணிக்கிறவன் நிச்சயமா அவளுடைய பணத்துக்காகத் தான் பண்ணிக்கிறான். அவனுக்குத் தேவை யான பணம் சேர்ந்தவுடனே அவளைத் துன் புறுத்தறான். இன்னிக்கு எல்லா சினிமாப் பெண்கள் வீட்லயும் இதுதான் நடக் குது...''

இப்படித் தீர்மானமாகப் பேசும் இவரின் எதிர்காலத் திட்டங்கள்தான் என்ன...?

"நான் அதைப் பத்தி நினைக்கிறதில் லைம்மா. சினிமாவுலகத்துல வாய்ப்புக்கள் இருக்கிற வரைக்கும் அதைப் பயன்படுத் திக்கலாம். ஒரு கலைஞனோட கௌரவம், தன்னம்பிக்கை குறையாம அந்த நேரத்துல வாழ்ந்துடறதுதான் நல்லது. நான் அப்படித் தான் இருந்தேன். இப்பவும் நிறைய பக்திப் பாடல்கள், கேசட் எல்லாம் கொடுக்கறேன். என்னை நல்லபடியா அந்தத் 'தாய்' வாழ வச்சுக்கிட்டுத்தான் இருக்கா...

"கடைசியா ஒரு கேள்வி. நீங்க எவ்வ ளவோ பாடல்கள்லாம் பாடினீங்க. அதுல உங்களுக்கு ரொம்பப் பிடிச்ச பாட்டு எது...?''

"பளிங்கினால் ஒரு மாளிகை, பட்டத்து ராணியெல்லாம் மறக்க முடியாத பாடல்கள். ஆனா நான் அம்மன் மேல பாடின பாட்டுக் கள்தான் எனக்குப் பிடிச்சது. குறிப்பா கற்பூர நாயகியேவும், செல்லாத்தாவும் என்னை மெய்மறக்கச் செய்யுது...''

புன்முறுவலும், தீர்மானமான கருத்துக் களும், வெளிப்படையான பேச்சுமாக உண்மைக் கலைஞனுக்குரிய தைரியம் இவ ருக்கு இருக்கிறது.

இவரே சொல்வது போலக் கோவில் தோறும் இவருடைய குரல் ஒலித்துக் கொண் டேதான் இருக்கிறது! அதைவிட வேறென்ன சிறப்பு வேண்டும் இவருக்கு?

—மஞ்சுளா ரமேஷ்





புகைப்படங்கள்: சுபா.

# மறைப்பது முறையா?



© ஜெயலட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்

'கல்யாணம் என்பது 'ஆயிரங் காலத்துப் பயிர்'. 'ஆயிரம் பொய் சொல்லி ஒரு கல்யாணம் செய்யலாம்' என்கிறார்களே, இது எவ்வளவு தூரம் நியாயமாகும்?

அதாவது ஒரு கல்யாணத்தை நடத்தும் போது எந்த விஷயங்களை மறைக்கலாம்? எவற்றை மறைக்கவே கூடாது?

இத்துறையில் நீண்ட அனுபவம் பெற்ற மூவர் சொல்கிறார்கள்:

### எஸ். வி. சாஸ்திரி

(ஜோதிடர், மற்றும் ஜாதகப் பரிமாற்ற நிலையமான 'ஸ்வயம்வராலயா'வின் ஸ்தாபகர்)

''எதை மறைக்கலாமாவா? கல்யாண விஷயத்தில் எதையுமே மறைக்கக் கூடாது. அப்படி மறைக்கச் சொல்லி எந்த சாஸ்திரமும் சொல்லவில்லை. இந்த 'ஆயிரம் பொய் சொல்லலாம்'ங்கிற விஷயத்தையெல்லாம் நான் ஒத்துக்க மாட்டேன்.

முக்கியமாக இப்போது இருக்கிற குறைகள் எதையுமே மறைக்கக் கூடாது. வேண்டுமானால் நம் குடும்பத்தின் அருமை, பெருமைகளைச் சற்றுத் தூக்கலாகச் சொல்லிக் கொள்ளலாம். தவறில்லை.

தொலைபேசி நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் ஒருவர் எங்கள் நிலையத்தில் பதிவு செய்து கொண்டார். அவரது முதல் மனைவி (வேறு மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவர்) திருமணமான நான்கு மாதங்களிலேயே இறந்து விட்டார். இந்த விஷயத்தை முதலிலேயே தெரிவிக்க வேண்டியது அவசியமா? என்று அவர் தயங்கினார். நான் தெளிவாகக் கூறி விட்டேன். இது மறைக்க வேண்டிய விஷயமேயில்லை என்று. அவரும் உணர்ந்து கொண்டு விபரத்தைப் பதிவுப் படிவத்தில் எழுதினார்.

இன்னொரு சம்பவமும் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. ஒரு வங்கி அதிகாரி தன் பதிவுப் படிவத்தில் தான் பெண் வீட்டாரிடமிருந்து 50 பவுன் எதிர்பார்ப்பதாக 'மறைக்காமல்'

எழுதியிருந்தார். திருமணத்திற்குப் பிறகு அவர் மேலும் மேலும் மாமனார் வீட்டிலிருந்து பணம் கேட்டு மனைவியைத் துன்புறுத்தவே, மனைவி காவல் நிலையம் மற்றும் நீதி மன்றத்திடம் புகலடைந்தார். அப்போது எங்கள் பதிவுப் படிவத்தில் அவர் கணவன் எழுதியிருந்த 50 பவுன் விவகாரம், மனைவிக்குச் சாதகமான, பலமான சாட்சியாய் அமைந்தது. விளைவு? அவர் வங்கியிலிருந்து வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்டார்.

நான் மீண்டும் சொல்லுவேன் — ஜாதக விஷயமாகட்டும்; மற்ற விஷயமாகட்டும் — கல்யாணத்தைப் பொறுத்தவரை இரு தரப்பினரும் எந்த முக்கிய விஷயத்தையும் மறைக்காமல் இருப்பதே நல்லது. பொய் சொல்லிக் கல்யாணம் செய்து வைத்துப் பின்பு அவஸ்தைப்படுவதை விட உண்மையைச் சொல்லி அந்த வரன் தகையாவிட்டாலும் பரவாயில்லையென்று — தைர்யமாக இருக்க வேண்டும்.''

**ஜெயலட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்.**

(பல உறவினர்கள், நண்பர்கள் குடும்பத் துத் திருமணங்களை முன்னின்று நடத்திப் பழுத்த அனுபவம் பெற்றவர்)



பாரிஜாதம்மாள்



S.V. சாஸ்திரி

''ஒரு பையன் செயின்ஸ்மோக்கராகவோ, குடிகாரனாகவோ, ஸ்திரீலோலனாகவோ இருக்கிறான்னு வைத்துக் கொள்வோம். (ஆனால் அந்த விஷயம் நமக்கு நிச்சயமாய்த் தெரிந்திருக்கணும்). பெண்ணைப் பெற்றவர் கல்யாண விஷயமாக அவனைப் பற்றி நம்மிடம் அபிப்பிராயம் கேட்டால் தயங்காமல் அவனது கெட்ட பழக்க வழக்கங்களைச் சொல்லிவிடத்தான் வேண்டும்.

அதே சமயம் கல்யாணத்துக்கு முன் எப்படியோ இருந்த ஆண், பெண்களில் பலர், கழுத்தில் மூன்று முடிச்சுகள் ஏறிய பிறகு அவளா இவள்? என்று ஆச்சரியப்படுமளவிற்கு மாறிய உதாரணங்கள் பல உண்டு. சண்டிக் குதிரைகளாய் விளங்கிய கன்னிப் பெண்கள் ஒத்துழைப்பின் மறு உருவமான குடும்பத் தலைவிகளாக மாற்றம் அடைவது உண்டு. எனவே பெண்களின் சில தவறான குணநலன்களை ஓரளவு மறைத்தல் தவறு என்று சொல்ல முடியாது. உதாரணமாக அடங்காப்பிடாரியான, சண்டைக்காரியான ஒரு பெண்ணைப் பற்றி அவளுடைய கல்யாண மார்க்கெட்டில் நம்முடைய கருத்து கேட்கப்படுமானால் ''கொஞ்சம் முரட்டு சுபாவம். ஆனால் நம்ம வழிக்குக் கொண்டு வந்துட முடியும்'' என்று லேசாகக் கோடி காட்டி விட்டுப் பூசி மெழுகலாம்.

ஆனால் வேறு சில முக்கியமான விஷயங்களை மறைத்துத் திருமணம் செய்வதால் விபரீத விளைவுகள் ஏற்படலாம். அந்த விளைவு நாம் எதிர்பாராத கோணத்திலிருந்து கூட வரலாம்.

என் தோழியின் பெண் ஒருத்தி கல்லூரியிலிருந்து வீடு திரும்பும் போது ஐந்து ரௌடிகளால் கற்பழிக்கப்பட்டு விட்டாள். மயக்கத்துடன் பஸ் ஸ்டாண்டில் கிடந்தவளைத் தெரிந்த சிலர் வீட்டுக்குக் கொண்டு வந்து விட்டனர். அந்தப் பெண் அந்த அதிர்ச்சியிலிருந்து மீள முடியாமல் தனக்குக் கல்யாணமே வேண்டாமென சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள். என் தோழி (அவள் கணவனை இழந்தவள்) என்னிடம் வந்து தன் பெண்ணுக்கேற்பட்ட களங்கத்தை மறைத்து மணம் செய்து விடலாமா என்று கேட்டாள்.

''இது மறைக்கிற விஷயமல்ல. மேலும் இவ்வூரில் பலருக்கு இவ்விஷயம் தெரிந்து விட்டிருக்கிறபடியால் இது மறைக்கக்கூடிய விஷயமுமல்ல. பொதுவாக வடக்கில் பல ஆண்டுகளாக வசிக்கும் தமிழர்கள் பரந்த மனப்பான்மை கொண்டவர்களாக இருப்பார்கள். எனவே அத்தகைய ஒரு இளைஞனுக்கு, எதையும் மறைக்காமல் சொல்லி, உன் மகளை மணமுடித்து விடு'' என்றேன்.

என் யோசனையில் பாதியைத்தான் அவள் கடைப்பிடித்தாள். அதாவது வட இந்தியாவில் வாழும் இளைஞன் ஒருவ

னுக்கு, அந்தக் குறிப்பிட்ட சம்பவத்தைக் கூறாமலேயே, தன் பெண்ணைக் கல்யாணம் செய்து வைத்தாள். முதலிரவன்று குற்ற உணர்வால் அந்தப் பெண் அந்த இளைஞனைத் தன்னிடம் நெருங்கவே விடவில்லை. பிறகும் மற்ற புகுந்த வீட்டு மனிதர்களுடன் தன்மையாக நடந்து கொண்டாலும் தன் கணவனிடம் மட்டும் பழகவே மறுத்தாள். நான் அவனை ஏமாற்றுகிறோம் என்று அவள் எண்ணிக் கொண்டதுதான் காரணம். கடைசியில் ஒரு சூழ்நிலையில் கணவனுக்கு உண்மை தெரிந்து விட, அவன் அரைகுறை மனத்துடன் அவளை 'மன்னிக்கத்' தயாரானான். ஆனால் அவள் தீர்மானமாக விவாகரத்து வாங்கிக் கொண்டாள்.

எனவே பையன் அல்லது பெண்ணின் சில குணநலன்களை அடக்கி வாசிக்கலாமே தவிர மற்ற விஷயங்களை ஒளிப்பது முறையுமல்ல; நல்லதுமல்ல.

## பாகீரதியம்மாள்

(''பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் நடக்கணுமா? பாகீரதியம்மாளின் உதவியை நாடுங்களேன்'' என்று பலர் கூறுமளவிற்கு கே. கே. நகரில் இவர் பிரசித்தம். பலப்பல திருமணங்கள் இவர் உதவியுடன் நடந்துள்ளன)

''உங்ககிட்டே மறைப்பானேன்? என் உதவியோடு நடந்த சில கல்யாணங்களிலே கூட சில விஷயங்கள் மறைக்கப்பட்டிருக்கு. மறைக்கிறது என்றால் உண்மையைச் சொல்லாமல் இருக்கிறது என்று அர்த்தமே தவிர, பொய்யைச் சொல்வது என்ற பொருளில்லை.

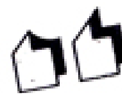
நமக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்ணின் கேரக்டரைப் பற்றி ஒரு வரன் விஷயமாக விசாரிக்கிறார்களென்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பெண் – அதுவும் வேலைக்குப் போகும் பெண் — தற்போதைய சூழ்நிலையில் நாலு ஆண்களிடம் பேசிப் பழகத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. இதை யாராவது காமாலைக் கண்ணர்கள் பார்த்து அவள் நடத்தை கெட்டவள் என்று தவறான அவப்பெயரைப் பரப்பி விடலாம். இதையெல்லாம் நம்பி நாம் அப் பெண்ணைப் பற்றிய நம் அபிப்பிராயத்தைக் கேட்கும் போது சொல்லி விடலாமோ? ஒரு, பெண்ணின் நடத்தையில் மாசு இருக்கிறதா இல்லையா என்பது நிச்சயமாகத் தெரியாத போது சந்தேகத்தின் பலனை அவளுக்குத்தான் அளிக்க வேண்டும்.

என் நாத்தனார் கணவருக்கு ஆரம்ப முதலே சற்று மூளைக் கோளாறாம். இதை மறைத்து அவர்கள் கல்யாணம் செய்ய, திருமணமான கொஞ்ச காலத்திலேயே அவர் நட்ட நடுநிசியில் குளத்துக்குப் போய்க் குளித்து விட்டு வருவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபட, விஷயம் வெளிப்பட்டது. அதற்குப் பிறகு என் நாத்தனார் நடத்திய துன்ப வாழ்க்கையை விவரிக்க வார்த்தைகள் போதாது. மூளைக் கோளாறை மறைப்பது எவ்வளவு பெரிய பாதகம்!

ஆனால் அதே சமயம் வேறொன்றையும் குறிப்பிட வேண்டும். எனக்குத் தெரிந்த ஒரு ஏழை சாஸ்திரிகளின் பெண், அவளுக்கு ஒரு வரன் தகைந்தது (என் உதவியுடன் தான்). ஐந்து பவுன் நகை போட ஒத்துக் கொண்டனர். ஆனால் எதிர்பாராத சில செலவினங்களால் மூன்று பவுன் நகைதான் போட முடிந்தது. சத்தம் போடாமல் மீதி இரண்டு பவுனுக்கு கவரிங் வளையல்களைப் போட்டனர். பிறகு ஒரு சமயம் ஸ்ரமதசையில் அந்த மாப்பிள்ளை வளையல்களை விற்கலாமாவென அவளைக் கேட்க, அந்தப் பெண் என்னிடம் வந்து சொல்லி அழுதாள். நான் அவனைக் கூப்பிட்டு விஷயத்தைக் கூறி, அப்பெண்ணின் தகப்பனாரின் பரிதாப நிலையையும் விளக்கினேன். நல்லவேளை அவன் புரிந்து கொண்டது மட்டுமல்லாமல், இன்று வரை அவளைத் தன் வீட்டாரிடம் காட்டிக் கொடுக்கவுமில்லை.

சரியோ, தவறோ ஏழைப் பெண்களைக் கரையேற்ற இது போன்ற பொய்களைச் சொல்லலாமென்றுதான் எனக்குப்படுகிறது. ஏனென்றால் நம் நாட்டில் பெண்களுக்குக் கல்யாணம் என்பது ஒரு மிகப் பெரிய காரியம். இங்கே விதவைகளுக்குச் சரியான கௌரவம் அளிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் அவர்கள் பெறும் மரியாதையைக் கூட வயதாகியும் மணமாகாத பெண்கள் பெறுவதில்லை. எனவே 'ஆயிரம்' வேண்டாம்; தேவையான ஓரிரண்டு பொய்களை அவர்கள் விஷயத்தில் சொல்லலாம் என்று நான் கருதுகிறேன்.''

— அருண் சரண்யா.

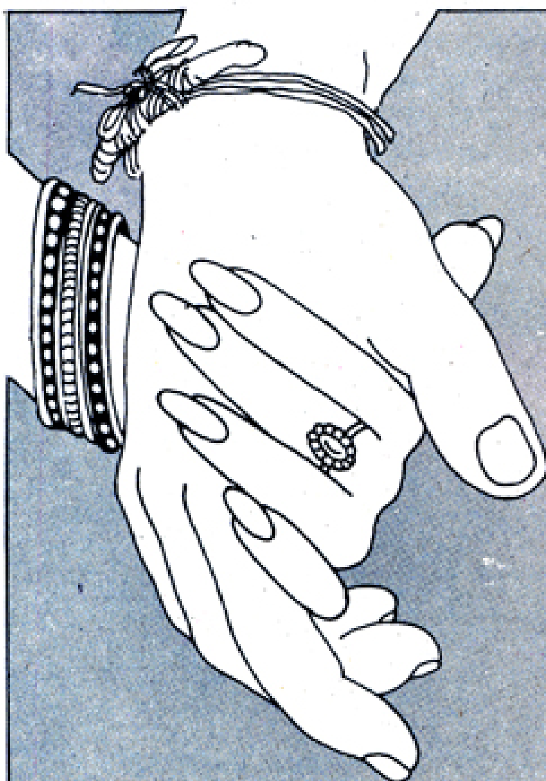


### இருமலுக்கு

சிலருக்கு இருமல் வந்தால் இடைவெளியில்லாது இருமிக் கஷ்டப்படுவர். அதற்குக் கடுகை நன்றாக அரைத்துத் தேனில் கலந்து சாப்பிட (மூன்று வேளையாக) நன்றாகக் குணமாகும். (கடுகு 1 டீஸ்பூன், தேன் 1 டீஸ்பூன்).

— ராஜலட்சுமி.



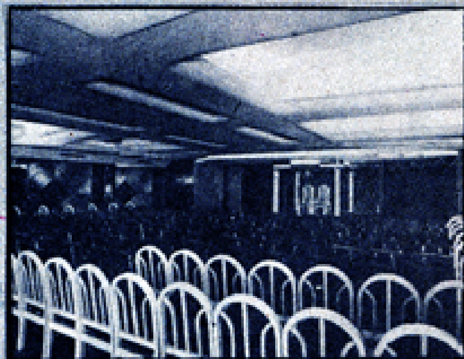


# Sree Krishna Mahal and Marriages go hand in hand.

Marriage. The birth of a fresh new chapter. The confluence that sets the stage for the eternal matrimonial symphony.

The ideal stage to start this symphony is Sree Krishna Mahal.

Housed in Hotel Shrilekha Intercontinental, air-conditioned Krishna Mahal accommodates around 750 people, complete with a comfortable dining room that caters to 400 at a time, where sumptuous, pure vegetarian cuisine is served. The hall wears a pleasant decor that adds to the festive air.



Air-conditioned rooms for the bride and groom are part of the hall. On request, make-up and Mehandi could be arranged to bedeck the bride.
Lakshmi Mahal (A/C on request) is ideal for marriages with around 400 people.

For more details please contact:
The Manager

Hotel Shrilekha Intercontinental Ltd.
564, Anna Salai Teynampet MADRAS 600 018
Ph: 453132

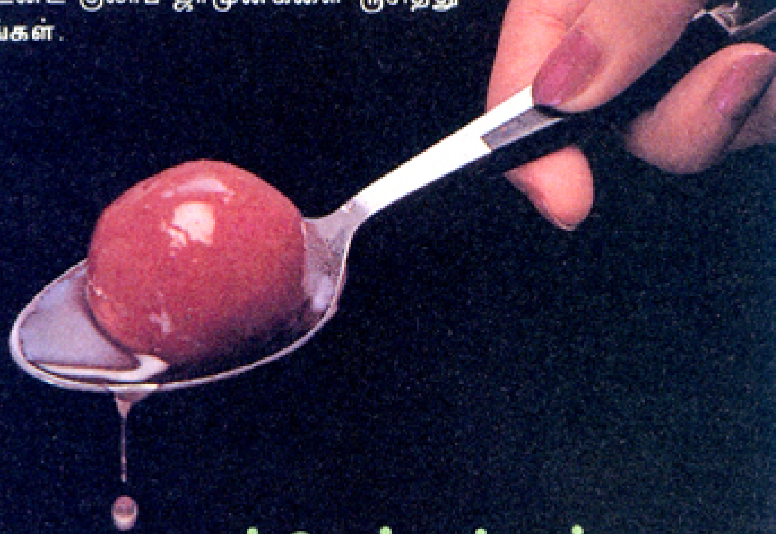
ASP/HSI/ 1797

**nutrine** நியூட்ரின் குலாப் ஜாமுன் மிக்ஸ்.




மிருதுவான. ருசிமிகு குலாப் ஜாமுன்.

ஒரு 200 கிராம் பேக் கொண்டு 50 சுவைமிகு குலாப் ஜாமுன்கள் தயாரிக்கலாம். வெளியே பார்ப்பதற்கு பொன்நிறம். உள்ளே மிருதுவான ரச நயம். இந்தப் பண்டிகையிலே, உங்கள் மிட்டாய்க் கடைக்காரர் பொறாமையடையட்டும், நீங்கள் நியூட்ரின் இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமுன்களை ருசித்து மகிழுங்கள்.



## பொறாமையடையச் செய்யுங்கள், உங்கள் மிட்டாய்க் கடைக்காரரை.

9.2

Rediffusion/NC/6019 a R TI

# டாக்டர் பதில்கள்



தொகுப்பு: சுபா பாரதி.

**பிரபல பெண் மருத்துவர் கமலா செல்வராஜ் வாசகிகளின் கேள்விகளுக்கு விரிவாக பதில் அளிக்கிறார்.**

**நான் திருமணமாகாதவள். 20 வயது. எனக்கு உடலின் அனைத்துப் பாகத்திலும் புழுக்கள் ஊர்வது போல் உணர்கிறேன், கூசுகிறது. அந்த இடத்தில் சொரிந்தால்தான் நிம்மதி. மூக்கின் நுனியில் கூட ஊர்வது தெரிகிறது. அக்குள், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், முகம், வயிறு, சிறுநீர்ப் பாதையில் எல்லாம் ஊர்கிறது. இது எதனால்? நான் எங்கள் ஊர் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக அவர்களால் பார்க்க முடியாமல் என்னை பெரியாஸ்பத்திரிக்கு போகும்படி கூறிவிட்டார்கள். இதனால் மனவேதனையும் பயமும் அடைகிறேன், டாக்டர்.**

**எஸ். விமலா, திருச்சி — 16.**

உடல் முழுவதும் புழு ஊர்வது போன்ற உள்ளுணர்வு 'டாக்டைல் ஹாலுசினேஷன்' எனப்படும் ஹைபோகோண்ட்ரியல் டெலுசினல் டிஸ்ஆர்டர்' வகையைச் சேர்ந்த மனவியல் குறைபாடாகும். வயிற்றுப் புழுக்கள், சில சமயங்களில் 'லார்வா மைக்ரான்ஸ்' — 'க்ரீப்பிங் எரப்ஷன்' என்னும் நமைச்சலோடு கூடிய ஊர்தலை உண்டாக்கும். மலப்பரிசோதனை செய்து தேவையானால் மருந்தை உட்கொண்டு, உடனடியாக மனப்பரிசோதனையும் செய்து கொள்வது நல்லது. மனநிலை மருத்துவரே உங்கள் குறை தீர்ப்பார்.

சாதாரண வயிற்றுப் புழுக்களுக்கு மருந்து மிபென்டசால் மாத்திரை வாங்கி (6 மாத்திரைகள்) காலை ஒன்றும் இரவு ஒன்றும் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள வேண்டும். அல்லது ஆல்பென்டசால் மாத்திரை மூன்று, வாங்கி, இரவில், ஒரே நேரத்தில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

**எனக்கு 24 வயது ஆகிறது. எனக்கு இருக்கும் குறையை எத்தனையோ டாக்டர்களிடம் சென்ற பிறகும் எனக்குச் சரியாகவில்லை. எனக்கு வயதுக்கு வந்த நாளிலிருந்தே அதிகப்படியான உதிரப்போக்கு ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் நான் மிகவும் அவதிப்படுகிறேன். அதுவும் தவிர உதிரப் போக்கு பத்து நாட்கள் கூட இருக்கிறது. அத்தனை நாட்களும் அதிகப்படியான உதிரப்போக்கால் நான் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறேன். வெள்ளையும் படுகிறது. திருமணமான பிறகு என் கணவருடன் உடலுறவு கொண்டதன் காரணமாக அந்த இடத்தில் எல்லாம் மிகவும் சிவந்த நிறத்தில் நமைச்சலுடன் அவதிப்படுகிறேன். உதிரப் போக்கு முடிந்ததும் அதற்குப் பதிலாகச் சீழ் வடிகிறது. சீழ் வடிவதால் நான்தோறும் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறேன். தயவு செய்து என் குறையைத் தீர்த்து வையுங்கள்.**

**உமா, வாணியம்பாடி.**

சில பெண்களுக்கு முதல் மாதவிடாய் தோன்றியதும் 6 — 10 நாள் உதிரம் படுவது இயற்கை. மிகவும் கட்டியாகவும், அதிகமாகவும்தான் போகக்கூடாது. இதனால் ஏற்படும் உடம்பு பாதிப்பு, மன வருத்தம் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். மனத்தை வேறு வேலைகளில் திரும்பினால் மாதவிடாய் வந்திருப்பதே சில சமயம் மறந்துகூட போய்விடும்.

வெள்ளை படுவது என்பது எல்லாப் பெண்மணிகளுக்கும் உண்டு. அது எவ்வகைத் தன்மை கொண்டது என அறிவதுதான் முக்கியம்.

1. உள்ளாடையைக் கறைபடுத்துகிறதா?
2. துர்நாற்றம் வருகிறதா?
3. அரிப்பு ஏற்படுகிறதா?
4. மாதவிடாய் வரும் இரண்டு நாட்கள் முன்னும் பின்பும் ஏற்படுகிறதா?

ஏனென்றால் சாதாரணமாக ஒரு பெண்ணிற்கு மாத விடாய் வரும் முன்னும் பின்னும் சிறிது வெள்ளைப் போக்கு இருக்கும். மற்றும் அப்பெண் உடலில் கருமுட்டை

வெளியேறும் அந்த 13, 14 — ஆம் நாளிலும் வெள்ளைப்போக்கு உண்டு. உடல் உறவு கொள்ளும் போதும் இப்படியே. குளிர் காலத்தைவிட வெயில் காலத்தில் சிறிது கூட இருக்கும்.

ஆனால் வெள்ளைப்பட்டு அரிப்பு இருக்கிறது எனப்படுவது — டீ.வி. மற்றும் மோனிலியல் எனப்படும் இருவகைக் கிருமிகளினால் ஏற்படுவதே. இதனை டாக்டரிடம் சென்று காண்பித்து மருந்து எடுத்துக்கொண்டாலும் சரி, அல்லது க்ளோட்ரிமாசோல், நிஸ்டாடின் போன்ற மருந்து வகை மாத்திரைகளைப் பிறப்பு உறுப்பு வாயினுள் செருகிக் கொண்டாலும் வியாதி தீர்ந்து விடும்.

மணமானபின் வெள்ளைக்குப் பதில் சீழ் வடிகிறது மற்றும் எரிச்சலாக இருக்கிறது என்றால் கணவரிடம் இருந்து ஏதோ தொற்று நோய் போல் மனைவிக்கு விந்து வழியே வந்துவிட்டது என அர்த்தம். கோனோரியா போன்ற வியாதியைப் பெற்றிருக்கலாம். இதற்கு கணவன், மனைவி இருவருமே சீழின் தன்மையைத் தெரிந்து குறிப்பிட்ட நாள் அளவுக்கு மருந்துகள் எடுத்தால் சுத்தமாக வியாதி குணமாகிவிடும். அதாவது (செர்விகல் கல்சர் அண்ட் செமன் கல்சர் + சென்சிடிவிட்டி),

இதற்கு நார்ஃப்ளாக்சாஸின் 800 மி.கி. மாத்திரையை ஆளுக்கு ஒரு மாத்திரை (இரவு உணவு உட்கொள்ளுமுன் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகவோ அல்லது இரவு உணவு உட்கொண்ட பிறகு இரண்டு மணி நேரம் கழித்தோ) உட்கொள்ள வேண்டும். அல்லது ரோசோக்சாசின் 100 மி.கி. வாங்கி உட்கொள்ளலாம்.

**என் வயது 30. திருமணமாகி ஒரு குழந்தையும் உள்ளது. சுமார் ஆறு வருடங்களுக்கு முன்னால் தோலில் சிவப்பு நிற பத்துகள் தோன்றியது. தோல் டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் இது செதில் உதிர்தல் என்னும் நோயெனக் குறிப்பிட்டார். அது தானே வரும்; மறையும். இதற்கெனக் குறிப்பிட்ட மருந்துகள் எதுவும் இல்லையெனவும், வேண்டுமானால் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம் எனவும் மருந்துகள் கொடுத்தார். எந்தப் பலனுமில்லை. நாட்டு வைத்தியம், சித்த வைத்தியம் எல்லாம் பார்த்து மருந்தும் சாப்பிட்டேன். அதிகமானதே தவிர பயனொன்றும் கிடைக்கவில்லை.**

**மீனாட்சி, தூத்துக்குடி.**

தங்களின் செதில் உதிர் சருமநோய் பருவ காலத்திற்கேற்ப வந்து மறையும் ஒன்று. பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் கையாளப்பட்டும், குறிப்பிட்ட மருந்தில் பூரண நிவாரணம் என்ற நிலை இல்லை. இருப்பினும் டித்ரனால் ஹைடிரோகார்டிசோன் களிம்பைச் சருமத்தில் தடவியும் ப்ரெட்னிசோலோன் மாத்திரையைக் குறைந்த அளவில் வாரம் 3 வீதம் சாப்பிட்டும் ஓரளவு பயன் பெறலாம். கால்சியம் வைட்டமின் சிசத்து மாத்திரையும், உப்புக் குறைவான ஒவ்வாமைக்குரிய உணவுப் பத்திய முறையும் உங்களுக்கு மிகவும் உதவும்.

# அவசரத்தில் ஏமாறாதீர்கள்!



தென்னாற்காடு மாவட்டம் நெய்வேலி பஸ் நிலையத்தில் பல இடங்களுக்கும் செல்லும் பஸ்கள் வந்து செல்கின்றன. அப்படி வரும் பஸ்கள் ஒரு சில நிமிஷங்கள் நிற்கும் அந்தச் சமயத்தில் பூ, பழம், டீ, பால் போன்றவற்றின் வியாபாரத்துடன் முந்திரி, பலாப்பழம் + சுளை, பாக்கெட்டில் விற்கும் (வறுத்த) முந்திரியை ரூபாய் ஒன்று எனக் கூவி விற்பதால்) முந்திரி விலை மலிவு என நினைத்து வாங்கிச் சென்று விடுகின்றனர். பிறகு பிரித்துப் பார்த்தால்தான் தெரியும், அதில் 2 அல்லது 3 பருப்புக்கள்தான் நன்றாக இருக்கும் என்று. மற்றவை யாவும் சொத்தை, அழுகல் வாசனை, பூச்சி இவ்வாறாக இருக்கிறது என்று.

இதே போல் பலாப்பழம் (பெரிய பழம்) 3 அல்லது 4 ரூபாய்க்குக் கிடைக்கிறதே என அவசரத்தில் வாங்கிச் சென்று விடுகின்றனர். உள்ளே சுளை மிகமிகச் சிறியதாகவும், கொட்டை (பயன்படுத்த முடியாதபடி)யும் சிறியதாகவும், சில பழங்களில் சுளையே அதிகம் இல்லாமலும், சுளையின் இனிப்பு, மணம், சுவை எதுவும் இல்லாமலும் இருந்து விடுகிறது.

எனவே பஸ் நிலையத்தில் அதிக விலையுள்ள பொருளை மலிவாக விற்கிறதே என அவசரத்தில் வாங்கி ஏமாற்றம் அடையாதீர்கள்.

— பாலா.

# எதிர்பார்ப்புகள்

உமா நாராயணசுவாமி



தூங்கி எழுந்து கிணற்றடிக்கு பல் தேய்க்க வந்து கொண்டிருந்த பூமாவை சமையலறையிலிருந்து வந்த 'கும்'மென்ற மணம் தடுத்து நிறுத்தியது. "அடேயப்பா! இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் இத்தனை அயிட்டங்கள் சமைத்தாகி விட்டதா!" சமையலறைப் பக்கம் எட்டிப் பார்த்த பூமாவுக்கு ஒரே ஆச்சரியம். சாதம் ஆகி, பருப்பு ஆகி, கூட்டு ஆகி, அடுப்பில் கீரையை மசித்துக் கொண்டிருந்தாள் அவள் மாமியார் விசாலம். கீரையும், அதனுடன் சேர்ந்து வந்த பெருங்காய மணமும்தான் அவளை அப்படி அதிசயித்து நிற்க வைத்தது.

"என்ன இங்கேயே நின்னுட்டே? இன்னம் பல் தேய்க்க போகலையா?" கேட்டுக் கொண்டே பூமாவின் பின்னால் வந்து நின்றான் அவள் கணவன் சேகர். "அப்பா! என்ன வாசனை! சமையல் இன்னிக்கு பிரமாதமாக இருக்கும் போலிருக்கே!" என்றாள் பூமா.

"அதென்ன 'இன்னிக்கு'ன்னு ஸ்பெஷலா சொல்றே! எங்கம்மா என்னிக்குமே இப்படித்தான் எனக்குத் தினமும் மணக்க மணக்க சமைச்சுப் போடுவா. கலயாணம் ஆன புதுசு. போனால் போறது. ஆனா அதுக்கப்புறம் நீ இப்படி ஆடி அசைஞ்சு எழுந்து வந்து சமையல் பண்ணினால், நான் ஆபீஸுக்குப் போன மாதிரிதான். அதுவும் எங்கம்மா சமைச்சுப் போடற மாதிரி சமையல் பண்ணிப் போடுவியாங்கறது சந்தேகம் தான். சரி, சரி. முதல்லே பல் தேய்ச்சுட்டு வர வழியைப் பாரு. போ!" மனைவியைச் செல்லமாக விரட்டி விட்டு, அங்கிருந்து நகர்ந்து சென்றான்.

விசாலம் சேகருக்கு சாப்பாடு போட்டு, கையில் இட்லி, தொட்டுக்க சட்னி வைத்து டிபன் பாக்ஸை ஆபீஸுக்கும் கொண்டு செல்ல எடுத்து வைத்தாள்.

சேகரை ஆபீஸுக்கு அனுப்பியதும், கணவருக்கும் சாப்பாடு போட்டு, பின்னர், "பூமா வா! நீயும், நானும் சேர்ந்தே சாப்பிடலாம். சமையலெல்லாம் ஆறிடப் போறது" என்று தனக்கும், பூமாவுக்கும் தட்டு வைத்து, பக்கத்தில் குடிக்க மிளகு வெந்நீரையும் எடுத்து வைத்தாள்.

பூமா நாக்கைச் சப்புக் கொட்டியபடியே ஒவ்வொன்றையும் சுவைத்துச் சாப்பிட்டாள். எதைச் சாப்பிடுவது எதை விடுவதென்றே தெரியவில்லை. வயிற்றில்தான் இடமில்லை. அந்த அளவுக்கு மோர்க் குழம்பு, பிட்லை, கீரை, ரசம் என்று எல்லாமே பிரமாதமாக இருந்தது.

புதிதாகத் திருமணம் ஆகியிருக்கு. அதனால் இப்போதைக்கு பூமாவைச் சமையலறையில் விட வேண்டாம் என்று தினமும் மாங்கு மாங்கென்று விதவிதமாய்ச் சமையலும், டிபனுமாய்ச் செய்து போட்டாள் விசாலம். பூமாவுக்கும், சேகருக்கும் சினிமா, பீச், கோவில், உறவினர்கள் வீடு என்று மாறி மாறி போய் வந்ததிலேயே இரண்டு மாதங்கள் ஓடி விட்டது. கல்யாணம் ஆன அதிர்ஷ்டமோ என்னவோ சேகருக்குத் திடீரென்று பிரமோஷன் கிடைத்தது. விசாலம், வெங்கட்ராமன் இருவருக்கும் ஏக சந்தோஷம். பூமாவுக்கோ பெருமிதம் தாங்கவில்லை. ஆனால், சேகர் ஒரேயடியாக பெற்றோர்களை விட்டு வெகு தூரம் போகும்படி டெல்லியில் மாற்றலாக்கியதுதான் விசாலத்திற்குப் பெரிய குறையாக இருந்தது. வெங்கட்ராமனுக்கும் கூடத்தான். ஆனால் அவர் அதிகம் வெளியில் காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

போனவுடன் திண்டாடக் கூடாதே என்று அப்பொழுதே குழம்புப் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி, அப்பளம், வடகம் என்று ஒவ்வொன்றையும் பார்த்து, பார்த்து 'பேக்' பண்ண ஆரம்பித்து வி[illegible]டாள் விசாலம்.

சேகர், தான் [illegible]ந்தாலும், தோப்பும்,

துரவுமான சொந்த வீட்டை விட்டு அம்மாவும், அப்பாவும் வர முடியாது என்று தெரியும். அம்மாவின் கையைப் பிடித்தபடி, "அம்மா! அப்பா ரெண்டு பேரும் உடம்பைப் பார்த்துக்கோங்கோ. அடிக்கடி லெட்டர் போடுங்கோ." ரயில் கிளம்பும் வரை அம்மா, அப்பா இருவரிடமும் மாறி மாறி பேசி விட்டு கண்களால் வழிந்த நீரைத் துடைத்து விட்டு கை ஆட்டிக் கொண்டிருந்தான்.

சேகர் பூமாவுடன் ஊருக்கு மாற்றலாகிப் போய் இரண்டு மாதங்கள்தான் ஆகியிருந்தது. ஆனால், விசாலத்திற்கு வருஷக் கணக்கில் சேகரைப் பிரிந்திருப்பது போல் கஷ்டமாக இருந்தது. "நம்ம சேகர் இப்போ எப்படி இருப்பான்? ஒரு கூட்டு, கறின்னு ருசி குறையாம சாப்பிட்டு வளர்ந்தவனாச்சே, அங்கே கறிகாயெல்லாம் கிடைக்குமோ? அதிருக்கட்டும். நம்ம மாட்டுப்பொண் பூமாவை ஒரு நாளாவது சமைக்கச் சொல்லி பார்க்கணும்னு நினைச்சுண்டிருந்தேன். அதுக்குள்ளே சேகருக்கு பிரமோஷன் ஆயிடுத்து. "அந்த பூமா என்னம்புட்டு நன்னா சமையல் பண்ணுவான்னு நினைக்கிறீங்களா?" விசாலம் புலம்பிக் கொண்டு இருந்தாள்.

"எல்லாம் கேட்டுண்டுதான் இருந்தேன் விசாலம். இதோ பாரு, நமக்கு வயசாயிட்டா அவனைப் பார்த்துக்க ஒருத்தி வேணும்னு தான் கல்யாணம் பண்ணி வைச்சிருக்கோம். அதுக்கப்புறம் என்ன கவலை? அவா, அவாளுக்குக் குடும்பம், குழந்தை, குட்டின்னு வந்துட்டா பொறுப்பு தானா வந்துடும். இத்தனை வருஷத்திலே நீ என்ன என்னை பட்டினியா போட்டு வைச்சே? அது போல தன்னோட புருஷனுக்கு வாய்க்கு ருசியா சமைச்சுப் போட பூமாவுக்கும் தெரியாதா என்ன, அநாவசியமா அலட்டிக் கொள்ளாம, கொல்லைக் கதவெல்லாம் சரியாய்த் தாழ்ப்பாள் போட்டிருக்கான்னு பார்த்துட்டு வந்து படு" சொல்லி விட்டு, விரித்து வைத்திருந்த ஜமுக்காளத்தில் நீட்டி படுத்துக் கொண்டார் வெங்கட்ராமன்.

வாசலில் ஆட்டோ வந்து நிற்கும் சப்தம் கேட்டது. சட்டென்று எழுந்து வாசலுக்கு வந்தாள் விசாலம். "யாரு, சேகரா! என்னாலே நம்பவே முடியலையே! ஒரு லெட்டர் கூட போடாம இப்படி திடீர்ன்னு. அதோ பாருங்கோ, நம்ம சேகரும், பூமாவும் வந்திருக்கா பாருங்கோ." வாய் நிறைய புன்னகையுடன் அவர்களை வரவேற்று, கூடவே சாமான்களையும் எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்தாள்.

சேகர், "அம்மா! என் உடம்பைப் பார்த்தியா? தொப்பையெல்லாம் வைச்சு எப்படி பெருத்துப் போயிட்டேன்னு! எல்லாம் பூமாவோட சமையல்தான்! பூமாவோட சமையலை நீங்க சாப்பிட்டதில்லையே. சப்பாத்தி பண்ணறதிலே அவ 'எக்ஸ்பர்ட்'ப்பா. சும்மா 'சில்க்' மாதிரி என்னம்மா 'ஏ' கிளாஸா பண்ணறா தெரியுமா? பூமா நாளைக்குக் காலம்பற டிபன் நீதான் பண்ணணும். சப்பாத்தி, குருமான்னு உன்னோட ஸ்பெஷலைப் பண்ணி அம்மாவுக்கும், அப்பாவுக்கும் குடு. "அம்மா! நீயும் இந்த மாதிரி சப்பாத்தி, பூரியெல்லாம் செஞ்சு சாப்பிடும்மா. அதிலேதான் நிறைய சத்து இருக்கு. சும்மா, தோசை, இட்லின்னு அதையே செஞ்சிண்டிருக்காதே. நாளைக்கு நீயும், அப்பாவும் குளிச்சிட்டு சாப்பிட ரெடியாயிருங்கோ. சமையலறைப் பக்கமே நீ வர வேண்டாம். எல்லாம் பூமா பார்த்துப்பா. சாப்பிட்டு மூக்கிலே விரலை வைக்கப் போறீங்க."

"வேண்டாம், வேண்டாம் எனக்கு ஒண்ணும் வேண்டாம்."

"ஏய், ஏய் விசாலம்! என்ன இது! முழிச்சுக்கோ. உன்னைத்தான்." வெங்கட்ராமன் அவளை இரண்டு உலுக்கு உலுக்கி, எழுப்பியதும்தான் விசாலத்திற்கு முழிப்பு வந்தது

"ஆமாம், இதென்ன புதுப்பழக்கம்! தூக்கத்திலேயெல்லாம் உளற ஆரம்பிச்சே? அது



வும் பொல பொலன்னு வேறே விடிஞ்சாச்சு. இப்போ கூடவா கனவு வரும்? சீக்கிரம் எழுந்து வாசல் தெளிச்சு, கோலம் போடு!'' என்றபடியே தனது படுக்கையைச் சுருட்டி ஓரமாய் வைத்தார்.

அந்த இரண்டு நாட்களுக்குள், தான் கண்ட கனவை ஆயிரம் தடவையாவது கணவனிடம் சொல்லி புலம்பியிருப்பாள் விசாலம்.

''ஆமாம். இன்னிக்கு வெள்ளிக் கிழமையாச்சே, வழக்கமா கோவிலுக்குப் போவியே, போகலையா?''

''ஊஹூம். இன்னிக்கு மனசே சரியில்லை எனக்கு.''

''எல்லோரும் மனசு சரியில்லைன்னாத்தான் கோவிலுக்குப் போவா. நீ சொல்றதைக் கேட்டா சிரிப்புத்தான் வரது.''

''ஆமாம். நான் இங்கே மனசு வருத்தப்பட்டுண்டிருக்கேன். உங்களுக்கு சிரிப்பு வரதாக்கும்.''

''என்னடீ இது! குழந்தை மாதிரி கனவைப் போய் நம்பிண்டு வேண்டாததையெல்லாம் கற்பனை பண்ணிண்டு இருக்கே?''

''எது கற்பனை? இப்படியொரு கனவை நானாவா வரவழைச்சுண்டேன்? இதெல்லாம் நடக்கப் போறதுன்னுதான் முன்கூட்டியே கனவா வந்திருக்கு. அதுவும் விடிஞ்சதும் விடியாததுமாய்.''

''ஐய்யோ, அப்படியேயிருந்தாலும் இப்படி இடிஞ்சு போற அளவுக்கு அந்த கனவிலே என்ன இருக்குன்னுதான் கேட்கறேன்?''

''ரொம்ப நலலாயிருக்கு. அவனே வந்து இப்படியெல்லாம்பேசினாக்கூடகேட்டுண்டு சந்தோஷப்படுவீங்க போலிருக்கே. அதிருக்கட்டும். இப்போ உங்க மனசைத் தொட்டு சொல்லுங்க. இத்தனை வருஷம் நான் ஆசை ஆசையா சமைச்சுப் போட்டதையெல்லாம் மறந்துட்டு திமர்ன்னு பொண்டாட்டி சப்பாத்தி பண்ணினதைப் போய் ஒரேயடியா புகழ்ந்து பேசினா, என் மனசு தாங்குமா? சொல்லுங்க.'' சொல்லும்



போதே குரல் தழுதழுத்தது.

"அப்படியெல்லாம் நீ நினைக்கிற மாதிரி ஒண்ணும் நடக்காது" அதைத் தவிர அவனுக்கு வேறு சமாதானம் சொல்லத் தெரியாமல், வாக்கிங் ஸ்டிக்குடன் வெளியில் கிளம்பி விட்டார் வெங்கட்ராமன்.

தபால்காரர் கேட்டில் சொருகி வைத்து விட்டுச் சென்ற லெட்டரை எடுத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்த விசாலம், கண்ணாடியை மாட்டிக் கொண்டு அவசர அவசரமாகப் பிரித்துப் படித்தாள். சேகர் தான் எழுதியிருந்தான். பூமாவுடன் பத்து நாள் லீவில் கிளம்பி வருவதாய். விசாலத்திற்கு சந்தோஷம் தாங்கவில்லை. இருந்தாலும் கூடவே அவளையுமறியாமல் ஒரு கவலையும் அவள் முகத்தில் இருந்ததை வெங்கட்ராமன் கவனிக்கத் தவறவில்லை.

சேகரும், பூமாவும் இருவரின் கால்களிலும் விழுந்து வணங்கினார்கள்.

"பூமா! அந்த பேக்கிலே இருந்த டிபன் பாக்ஸை எடுத்துட்டு வா." என்ற சேகர், "என்ன முழிக்கறே. நீ பண்ணின கேக்கை நான்தான் எடுத்து வைச்சேன். அதை எடுத்துட்டு வா. அதை என் கையாலே அம்மாவுக்கும், அப்பாவுக்கும் குடுக்கணும்."

டிபன் பாக்ஸிலிருந்து கேக்கை எடுத்து இரண்டு தட்டில் வைத்து அம்மாவுக்கும், அப்பாவுக்கும் கொடுத்து, "அம்மா! இது பூமா பண்ணின கேக். சாப்பிட்டு பாரு. பிரமாதமா இருக்கும்" என்று சொல்லி விட்டு டவலுடனும், சோப்புடனும் குளிக்கச் சென்று விட்டான் சேகர்.

கேக்கை கையில் எடுத்ததுமே இடியாய் கனப்பது போலிருந்தது. "இதென்ன விள்ளவும் முடியலை, உடைக்கவும் முடியலை." பாகு முத்திப் போச்சுன்னா, இப்படித்தான் பாராங்கல்லாய் இருக்கும்." கேக்கை உடைக்க முடியாமல் உடைத்துக் கொண்டிருந்த விசாலம், "கேக்கை சாப்பிட்டீங்களா? உடைக்க முடிஞ்சுதா உங்களாலே?" என்றாள் கணவனைப் பார்த்து.

"ஊஹூம். ரொம்ப ஹார்டா இருக்கும் போலிருக்கு" என்றார்.

"பாத்தீங்களா, நான் அவனுக்கு எத்தனை நாளைக்கு விதவிதமா கேக் பண்ணிக் குடுத்திருக்கேன். என்னிக்காவது இந்த மாதிரி வந்திருக்குமா? நாக்கைச் சப்புக் கொண்டிண்டு எப்படி கேட்டுக் கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவான். இப்போ, இந்த கேக்கையும் சாப்பிட்டுட்டு போதாக்குறைக்கு பொண்டாட்டி செஞ்சதுன்னு பெருமையா நமக்கும் வேறே குடுத்து சாப்பிடச் சொல்றான். பாத்தீங்களா?"

"போகட்டும் விடு. பேருக்கு சாப்பிட்டு வையேன்."

"நான் கனவு கண்டது சரியாய்த்தான் போச்சு. இப்படி கல்யாணம் ஆனதும், ஆகாததுமா பொண்டாட்டிதாசனா மாற வேண்டாம் அவன். அடியோட என்னையும், என் சமையலையும் மறந்துட்டு, பொண்டாட்டி செஞ்ச கேக்கை, அதுவும் என்னை

# மறக்க முடியாத தீபாவளி

"சென்ற வருடம் தீபாவளி என் வாழ்வில் மறக்க முடியாத, மனத்தை விட்டு அகலாத தீபாவளியாக வந்து சென்றது. தீபாவளிக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன் பலகாரங்கள் செய்யும் வேலையில் நான் ஈடுபட்டிருந்த வேளையில் வேலை, களைப்பின் ஊடே, வயிற்றில் வலது பக்கமாக சுருக், சுருக்கென்று குத்தியது போல் வலி எடுக்க ஆரம்பித்தது. கொஞ்சம் அதிகமாகவே, சோடா ஒன்று வாங்கி குடித்து விட்டு சிறிது நேரம் பேசாமல் படுத்து விட்டேன்.

மறுநாள் காலை எழுந்திருக்கவே முடியவில்லை. வயிற்றைக் கிழிப்பது போல் வலியும், விடாது வாந்தியும் என்னை உண்டு இல்லை என்று பண்ணிக் கொண்டு இருந்தது. உடனே பக்கத்தில் உள்ள டாக்டர் எங்கள் வீட்டிற்கே வந்து பரிசோதித்து விட்டு, இது 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' (குடல் வால்வு நோய்) அதனால் உடனே ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும் என்றவுடன்,

என் அம்மாவும், கணவரும், "டாக்டர்! விடிந்தால் தீபாவளி! ஆபரேஷன் என்றால் எப்படி? நாளை ஒரு பொழுது சமாளித்து, மறுநாள் செய்யும்படி ஏதாவது மாத்திரை, ஊசி தரக் கூடாதா?" என்றவுடன்,

வலியின் வேதனையால் துடித்துக் கொண்டிருந்த என்னைக் காண்பித்து, டாக்டர் சற்றுக் கோபமாக, "உங்களுக்கு தீபாவளி முக்கியமா? இவள் முக்கியமா?" என்றார். (டாக்டர் வயதானவர்)

ஒன்றும் பேசாமல், டாக்டர் ஆலோசனைப்படி, ஆபரேஷனுக்கு ஒத்துக் கொண்ட என் வீட்டார் தனியார் மருத்துவமனையில் சேர்த்து விட்டனர். தீபாவளி அன்று வெளியில் பட்டாசு சத்தம் கேட்டவுடன், ஆபரேஷன் தியேட்டரில் படுத்திருந்த நான், மயக்கம் கொடுக்கும் முன், என் குழந்தைகள் இன்று தீபாவளியைக் கொண்டாட முடியாமல் பகவான் இப்படி படுக்க வைத்து விட்டானே! எனக் கண்ணீர் விட்டு அழுதேன். நல்லபடியாக வீடு வந்து சேர்ந்து, இந்த வருட தீபாவளியை என் குடும்பத்துடன் கொண்டாட எதிர்நோக்கிக் காத்து இருக்கிறேன்.

—பானுமதி



வைச்சுண்டு ஒரேயடியா புகழ்ந்து பேசினா, அது என்னை 'இன்சல்ட்' பண்ணற மாதிரி தான். பொண்டாட்டின்னா, கல்லைக் கூட ஜீரணம் பண்ணிண்டிருவான் போலிருக்கு. நீங்க என்ன வேணுமினாலும் சொல்லுங்க, அவன் ஒரேயடியா என்னையும், என் சமையலையும் தூக்கி எறிஞ்சுட்டான்.'' விசாலம் தொண்டை அடைக்க பேசி விட்டு புடைவைத் தலைப்பால் கண்களையும் துடைத்துக் கொண்டாள்.

''சரி, சரி. சேகர் வரான். கொஞ்ச நாளைக்கு இருந்துட்டு போகப் போறான். கேக் நல்லாயில்லை. அது, இதுன்னு சொல்லிண்டிருக்காதே. அவன் மனசு கஷ்டப்படும்'' என்று மனைவியிடம் மெதுவாகப் பேசி விட்டு கேக்கைச் சாப்பிட்டார் வெங்கட்ராமன்.

''என்னம்மா! கேக்கைச் சாப்பிட்டியா? எப்படி இருக்கு?'' தலையைத் துவட்டிக் கொண்டே அம்மாவின் முன் வந்து நின்ற சேகர், ''அம்மா! பூமா செஞ்ச கேக் எவ்வளவு டேஸ்ட்டா இருக்கு பாத்தியா! இந்த மாதிரி கேக்கை நீ ஜென்மத்திலே பார்த்திருக்கக் கூட மாட்டே! இதை நீயும் சாப்பிட்டு பார்க்கணும்னுதான் பூமாவுக்குக் கூட தெரியாம எடுத்துண்டு வந்தேன். அம்மா! நீயே சொல்லும்மா. எனக்கு கேக்குன்னு எவ்வளவு உசிருன்னு உனக்குத்தான் தெரியும். ஆசையாயிருந்ததுன்னு ஒருநாள் செய்யச் சொல்லிட்டேன். இப்படியொரு கேக்கை செஞ்சு எனக்கு கேக் ஆசையே இல்லாமப் பண்ணிட்டா. என் உடம்பைப் பாரும்மா. ரெண்டு மாசத்திலே ஏழு கிலோ குறைஞ்சிட்டேன். பூமாவுக்கு சமையல் விஷயத்திலேயும் சரி. ஸ்வீட், காரம் செய்யறதிலேயும் சரி. கொஞ்சங்கூட போறாதும்மா. ஊருக்குப் போனதிலேயிருந்து சப்பாத்தி, சப்பாத்தின்னு திருப்பித் திருப்பி அதையே செஞ்சு என் நாக்கே செத்துப் போச்சும்மா. போதாக் குறைக்கு ரெண்டு மாசமா உங்கம்மா சமையலைச் சாப்பிட்டு எனக்குக் கூட நாக்கு நாலு முழம் வளர்ந்துடுத்து. எப்படா ஊர்லே போய் உங்கம்மா சமையலைச் சாப்பிடப் போறேனோ தெரியலைன்னு வேறே வெட்கமில்லாம சொல்லிக்கறா. அம்மா! இதோ பாரு. நான் ஊருக்குப் போற வரைக்கும் உன் கையாலே சமையல் செஞ்சு திருப்தியா சாப்பிடப் போறேன். அது மட்டுமில்லே இந்த பத்து நாளிலே, உன் நளபாகத்திலே கொஞ்சூண்டாவது பூமாவுக்கும் சொல்லிக் குடுத்துடு. இல்லேன்னா, அவ சமையலைச் சாப்பிட்டு கிலோ கணக்கிலே குறைஞ்சு காணாமப் போயிடுவேன்.''

சேகர் சொல்லச் சொல்ல விசாலத்தின் முகம், சந்தோஷத்தாலும், பெருமையாலும் பூரித்துப் போனது.

'குழந்தைத்தனமான இவளது ''எதிர்பார்ப்புகள்'' எல்லாத் தாய்களுக்குமே இருக்குமோ?' என்று எண்ணியவாறே அதிசயமாய் மனைவியை நிமிர்ந்து பார்த்தார். அவர் பார்வை, 'என்ன, இப்போ திருப்தியாச்சா?' என்றது.

கொசுவத்தி சுருள் எடுக்கும் போது உடைந்தால், உபயோகமில்லை எனத் தூக்கி எறியத் தேவையில்லை. அதன் வெளி முனையை ஒரு நூலில் கட்டி, வசதியான இடத்தில், மறுமுனையை ஏற்றி விட்டு, தொங்க விட்டு விட்டால், அது முழுவதும் எரிந்து, பலன் கொடுக்கும்.

— ஆர். லதாலக்ஷ்மி,

பால் திரிந்து போய் விட்டால் சிறிது தயிரை விட்டு உறை குத்தி வைக்கவும். நாலு மணி நேரம் கழித்துத் தண்ணீரை வடிகட்டிவிட்டுச் சர்க்கரை, ஏலத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து ஃப்ரீஸரில் வைக்கவும். அருமையான லஸ்ஸி யாகும்.

— விஷி.

அடைக்கு அரைக்கும்போது சிறிது புளியும் சேர்த்து அரைத்தால் உப்பு, உறைப்போடு, புளிப்பும் சேர்ந்து நன்றாக இருக்கும்.

— விஷி.

பித்தளை, மற்றும் வெள்ளிப் பாத்திரங்கள் கறுத்துக் காணப்பட்டால், அதற்கு சாதம் வடித்த கஞ்சியில் சிறிது நேரம் பாத்திரத்தை ஊற வைத்து, பின் எடுத்துத் துலக்கினால், வெள்ளையாகி விடும். சாதம் வடித்த கஞ்சியில்லையென்றால் அரிசி களைந்த நீரில் போட்டு எடுக்கலாம்.

— பாலா.




# "STANDARD" FIREWORKS

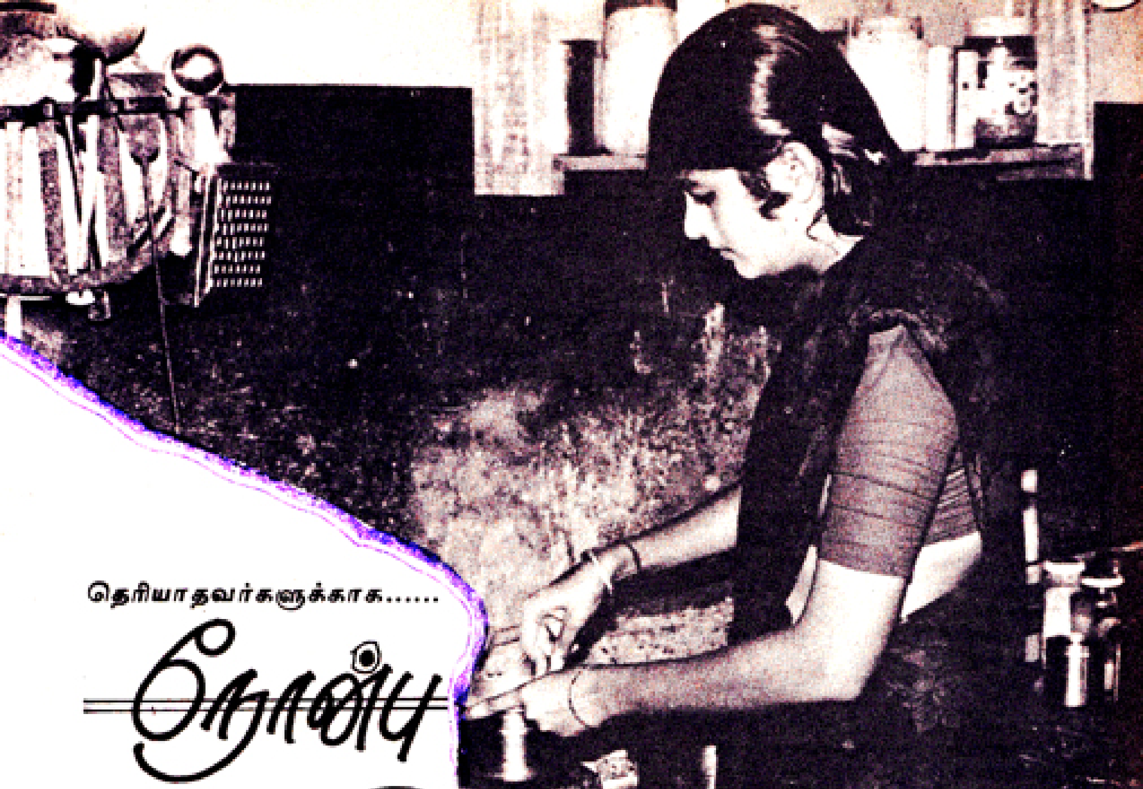
ஸ்டாண்டர்ட் ஃபயர் ஒர்க்ஸ்

## விழாக்கால கொண்டாட்டம்

ஸ்டாண்டர்டு-பண்டிகை தீப ஒளியின் மகிழ்ச்சியையும் எழிலையும் கூட்டுகிறது. உயர்ந்த தரத்திற்கு உறுதிசெய்யும் ஃபயர் ஒர்க்ஸ்-பாதுகாப்பானது & உன்னதமானது. உங்கள் உள்ளத்திலே மகிழ்ச்சி பொங்கிடச் செய்யும்-குழந்தைகளின் சிரிப்பொலியும், மினுமினுக்கும் வண்ண வேடிக்கைகளும், பூத்திரிகளும், வெடிகளும், சரங்களும் ஊரையே ஆனந்தத்தில் ஆழ்த்தும் மகிமை! ஆஹா... இரவே தங்கமென மின்னித்திகழும்!

ஸ்டாண்டர்டு ஃபயர் ஒர்க்ஸ்-தீபாவளியின் மகிழ்ச்சியை மறக்கவொண்ணா ஒன்றாக்கிவிடுகிறது.





தெரியாதவர்களுக்காக......

# நோன்பு அதிரஸம்

தீபாவளி அமாவாசை அன்று வரும் கேதார கௌரி நோன்புக்கு, அதிரஸம் செய்து வைத்து படைப்பது தொன்று தொட்டு நடந்து வரும் பூஜை முறையில் ஒன்று.

தமிழர்கள் கொண்டாடும் விரதம். இவ் விரதத்தின் பூஜையில் எண்ணிக்கையில் 21 என்று வைத்து பூஜை செய்வார்கள் சிலர். சிலர் அள்ளி வைத்து எண்ணிக்கையில்லாமல் வைத்து பூஜை செய்வார்கள். சிலர் சந்தன உருண்டை, வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள், வாழைப்பழம், அதிரஸம், வடை இவைகளை எண்ணி 21 என்று வைத்து பூஜை செய்வார்கள். விபூதி உருண்டை கூட 21 என்று வைத்து வணங்குபவர்களும் உண்டு. நோன்பு என்றால் முக்கியமாக நோன்பு கயிறு எப்படி முக்கியமோ அதே போல் அதிரஸம் கண்டிப்பாக முக்கியமானது.

சாஸ்திர முறைப்படி செய்வது என்றால் அதிரஸத்திற்கு அரிசி ஊற வைக்கும் போது குளித்து விட்டு ஊறவைத்து மடியுடன் மாவு இடிப்பார்கள். பாகு சட்டி வைக்கும் போது, குளித்து விட்டு அடுப்பு மூட்டி பாகு வைத்து அதிரஸம் செய்வார்கள்.

ஆனால் இக்காலத்தில் இதெல்லாம் குறைந்து கொண்டே வந்து, மிக்ஸியிலேயே மாவு அரைத்து காஸ் அடுப்பிலேயே பாகு வைத்து, அதிரஸம் செய்து விடுகிறார்கள்.

பாகு வைக்கும் போது அடுப்பை மூட்டும் போது பிள்ளையார் பிடித்து வைத்து (சாணியிலோ, மஞ்சள் பொடியினாலோ) வெற்றிலை பாக்குப் பழம் வைத்து கற்பூரம் ஏற்றி அக் கற்பூரத்தை அடுப்பிலிட்டு, அடுப்புப் பற்ற வைப்பார்கள். அதிரஸம் சுடும் போது, அதிரஸத்தில் ஓட்டை விழுந்து சரியாக அழகாக வரவில்லை என்றால், ஏதோ சுத்தம் குறைந்து விட்டதாகவும், வீட்டில் ஏதாவது கெடுதல் வந்து விடுமோ என்று பயப்படுவார்கள் — முன்பு!

சிலரின் பழக்கம் புதுச் சட்டியில், புது அடுப்பு வைத்து, பாகு எடுப்பார்கள். சிலர் அதிரஸம் நெய்யில் சுடும் வழக்கமும் உண்டு. பொதுவாக நல்ல எண்ணெயில்தான் சுடுவது வழக்கம். இக் காலத்தில் நெய்யில் சுடுவ்து நடக்காத ஒன்று.

மேலும் அதிரஸம் சுடுவது என்பது வெல்லம், அரிசி, பாகுக்கு வைக்கும் தண்ணீர் இதில் சரியாக இருந்தால் அதிரஸம் கண்டிப்பாக நன்றாக வரும்.

அரிசி நல்ல பச்சரிசியாக இருக்க வேண்டும். வெல்லம் பாகு உருண்டை வெல்லம் தான் இருக்க வேண்டும். அச்சு வெல்லம் சரியாக வருவதில்லை. பாகுக்கு வைக்கும் தண்ணீர் அளவுடன் இருக்க வேண்டும்.

அதிரஸம் செய்யும் அளவுகள்

பச்சரிசி — 1 கிலோ,

உருண்டை வெல்லம் — ½ கிலோ,
ஏலக்காய்த் தூள் — ½ ஸ்பூன்.

வெல்லம் ½ கிலோ என்றால் ½ கிலோ தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் அரிசி 1 கிலோ அரிசி என்றால் 200 கிராம் அரிசி அதிகமாக ஊற வைக்கவும்.

1 கிலோவிற்கு 5 ஆழாக்கு அரிசியாகும். 1 ஆழாக்கு கூட போட்டு ஊறவைக்கவும்.

ஏனெனில் வெல்லம் பாகு நிறையவும் இனிப்பு அதிகம் உள்ளதாக இருக்கும். அரிசி மாவு அதிகமாக இழுக்கும்.

அரிசியை நீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து ஜல்லடையில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

அதிக நேரம் ஊற வைத்தால் அரிசி மாவு ஈரம் அதிகமாகி விடும். பாகு நீற்றுக் கொண்டு (இளகிக் கொண்டு) அரிசி மாவு அளவுக்கதிகமாகி பதம் தவறி விடும்.

செய்யும் விதம்:

வெல்லத்தை அரிவாள் மணையில் சீவி வைத்துக் கொள்ளவும். சீவினால் கொதிக்கும் நேரம் குறைந்து, பாகு பதம் வரும். தூளாகப் பொடி செய்தால் சீக்கிரம் கரையாது. நேரம் ஆகும்.

ஈயம் பூசிய அகலமான பாத்திரத்தில் ஒரு கை அளவு அல்லது ¼ டம்ளர் நீர் விட்டால் போதும். வெல்லம் பாகு சீக்கிரம் கரைந்து நுரைத்து வரும்.

அரிசியை இடித்துச் சலித்து மாவை ஒரு தாம்பாளத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காய்ப் பொடியையும் மாவில் கலந்து கொள்ளவும்.

பாகு வைக்குமுன் மாவை தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும். பாகு இறக்கி வைத்து சிறிது நேரம் கூட தாமதிக்காமல் பாகு சட்டியைத் துணியுடன் காலில் பிடித்துக் கொண்டு மற்றவர் இரண்டு கைகளினாலும் மாவை அள்ளி தூவினாற் போல போட வேண்டும். போடும் போது நாம் வைத்துள்ள பாகில் பருப்பு மசிக்கும் மத்தின் காம்பினால் மாவு போட போட ஒன்று போல கிளற வேண்டும். கட்டி தட்டாது பயப்படாமல் கிளறவும். கெட்டியானதும் மீதி மாவை நிறுத்தி விடலாம். பரவாயில்லை. தவறுமில்லை. ஆனால் நாம் வைக்கும் பாகிற்கு மாவு பற்றாமல் போய் விட்டால் பாகு தளதளவென்று வட்டமாக தட்ட வராது. பாகை சிறிது நேரம் ஆற விடவும்.

தட்டை தயாரிக்கும் போது சில கறி வேப்பிலைகளைப் பொடியாக நறுக்கி மாவில் கலந்து தயாரித்தால் வாசனை, சுவை கூடும்.

— விஷி.

## பாகு பதம் கண்டுபிடிக்கும் விதம்

வெல்லம் கொதிக்கும் போது, நுரைத்து வரும். சிறிய தட்டில் சிறிது நீர் விட்டு, பாகை கிளறும் கரண்டியினாலே தட்டில் விட்டு, விரலினால் உருட்டினால் உருண்டு வர வேண்டும். இளகிய பதத்தில் உருண்டு வந்தால் உடனே பாகை இறக்கி வைத்து மாவை போட்டுக் கிளறவும்.

அதிரஸத்திற்கு பாகுபதம்தான் முக்கியம். ஒட்டையும் விழாது, விரிந்தும் போகாது. சகுனம் சரியில்லை என்றும் நினைக்க வேண்டாம். பாகு முறிந்து விட்டால் அதிரஸம் வராது.

## அதிரஸம் செய்யும் விதம்

பால் கவரை சதுரமாகக் கத்தரித்தும், வாழை இலையை சிறிது துண்டுகளாக்கியும் அவற்றில் தட்டலாம். சிறிய உருண்டைகளாக எண்ணெய் விரல்களினால் வட்டமாக தட்டவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் காய்ந்ததும் ஒவ்வொன்றாகத்தான் போட்டு எடுக்க வேண்டும். வடை போல் நிறைய போடக் கூடாது.

அதிரசம் சிவந்ததும், அதிரஸத்தில் உள்ள எண்ணெயை அமுக்கிப் பிழிந்து எடுக்க வேண்டும்.

அதிரஸம் பிழியும் கட்டையே இருக்கிறது. இல்லாதவர்கள், பெரிய தட்டில் சிறிய தட்டை கவிழ்த்துப் போட்டு, அதன் மேல் எண்ணெயிலிருந்து பொரித்த அதிரஸத்தை வைத்து, ஒரு உயரமான பாத்திரத்தை (பால் சொம்பு) வைத்து அமுக்கினால், எண்ணெயெல்லாம் வெளி வந்து விடும். கை சுடாமல் இருக்கத்தான் உயரமான பாத்திரத்தை வைத்து அமுக்கிப் பிழிய வேண்டும்.

பிறகுதான் பூஜைக்கு வைத்து படைப்பார்கள்.

அதிரஸம் செய்வது அநேக பேர்களுக்கு புரியாத புதிராக இருக்கிறது. கொடுத்தால் சாப்பிட பிரியப்படுகிறார்கள். செய்யும் முறைதான் தெரியவில்லை என்கிறார்கள்.

குறிப்பு: ஏலக்காய்ப் பொடியை பாகிலும் போடலாம். அல்லது மாவிலும் போட்டு கலந்து விடலாம்.

நோன்பு உள்ளவர்கள் செய்வார்கள். நோன்பு இல்லாதவர்களும் செய்து பாருங்களேன்!

சுகுணா சீதாராமன்.



BRANCH: MADRAS
PHONE . 446166
A1 S.K.C
BRAND
AGMARK GHEE
5 kg Nett
SRI KANNAN & CO.,

# மாப்பிள்ளைக் கதைகள்



**இவையெல்லாம் வேடிக்கையாகப் பாட்டிகளும், அத்தைப் பாட்டிகளும் சொல்லி வரும் கதைகள். சும்மா சிரித்து வைக்கலாமே!**

## உரலா, தலையா?

மாமனார் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார் மாப்பிள்ளை. பலத்த உபசாரம் நடந்தது. மாப்பிள்ளை ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தார். அம்மாவும் பெண்ணும் பல விஷயங்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். பேச்சோடு பேச்சாகப் பெண் தன் தாயாரிடம், "அம்மா உன் மாப்பிள்ளைக்கு எள்ளுப் பொடி என்றால் உயிர்," என்று கூறினாள். இதுகேட்ட மாமியார் சும்மா இருப்பாளா? உடனே எள்ளை ஊற வைத்து வறுத்து உரலில் போட்டு இடித்து மாப்பிள்ளைக்காக ஆசையுடன் எள்ளுப் பொடி தயாரித்து மாலையில் கொடுக்கலாம் என்று உள்ளே கொண்டு போய் வைத்து விட்டாள்.

தூங்கி எழுந்த மாப்பிள்ளை வீட்டின் பின்புறம் கொட்டில் பக்கம் வந்தார். எள்ளுப்பொடி ஒட்டியுள்ள உரலைக் கண்டதும் அவர் நாவில் நீர் ஊறியது. ஆசைக் கோளாறு. சுற்றிலும் பார்த்தார். ஒருவரையும் காணவில்லை. உரலுக்குள் தலையை விட்டு விட்டார், எக்குத்தப்பாக. திரும்பி எடுக்கவே வரவில்லை. பலவிதத்தில் தலையை ஆட்ட முயற்சி பண்ணியும் முடியவில்லை. தற்செயலாகப் புழக்கடைப் பக்கம் வந்த மாமியார் இதைக் கண்டு பயந்து எல்லோரையும் கூப்பிட, தெருவே கூடிவிட்டது.

உரலை உடைக்கலாம் என்று ஒருவர் யோசனை சொல்ல வீட்டிலிருந்த கொள்ளுப் பாட்டி பெரிதாக அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். காரணம், அந்த உரல் அவர் கணவர் ஆசையுடன் வாங்கிப் போட்டதாம். அந்த யோசனை கைவிடப்பட்டது. இதற்கிடையில் உரலைச் சுற்றியுள்ள கூட்டத்தில் ஒருவருக்கு மூக்கு 'நமநம' என்றது. அவர் பொடி போடும் வழக்கம் உள்ளவர். கைவிரலில் கணிசமாக மூக்குப் பொடியை எடுத்து, 'சர்... சர்...' என்று மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சி விட்டுக் கையை ஒரு உதறு உதறினார். அவர் விரலில் ஒட்டியிருந்த மூக்குப் பொடி உரலில் அகப்பட்ட நம் மாப்பிள்ளையின் மூக்கைச் சரியாகப் போய்ச் சரணம் அடைந்தது. மாப்பிள்ளையின் மூக்கில் ஒரு பிரளயம். மகா பாரத யுத்தமே நடக்கிறாற் போன்ற அவஸ்தை. தாள மாட்டாமல் ஏற்பட்ட ஸ்பீடில் வந்த 'தும்மலில் ஏற்பட்ட குலுக்கலில் நமது மாப்பிள்ளையின் தலை உரலிலிருந்து விடுதலையாகி வெளியே வந்தது.

பிறகென்ன? எள்ளுப் பொடி ரசிகராக இருந்த நம் மாப்பிள்ளை மூக்குப் பொடிக்கு அடிமையாகி வாழ்நாள் பூராவும் முருகன் கைவேல் போல் கையில் மூக்குப் பொடி டப்பாவுடனேயே காட்சியளித்தார்.

## பரம சாது மாப்பிள்ளை!

சற்று அதிகச் சமத்தான மாப்பிள்ளை ஒருவருக்கு மாமனார் வீட்டிற்குப் போகச் சந்தர்ப்பம் வாய்த்தது. பிள்ளை போய் ஏடாகூடமாக ஏதாவது உளறாமல் இருக்க வேண்டுமே என்ற கவலையில் மாப்பிள்ளையின் அம்மா பிள்ளைக்கு அறிவுரை சொல்லி அனுப்பினாள்.





''இதோ பாரப்பா! மாமனார் வீட்டிற்குப் போனால் அனாவசியமாகப் பேசக் கூடாது. கட்டின பசுப் போல பேசாமல் இருக்க வேண்டும்'' என்று சொல்லி அனுப்பினாள். பிள்ளையின் செயலும் அசட்டுத்தனமாக இருக்குமே என்ற பயம் அவளுக்கு.

மாப்பிள்ளை மாமனார் வீட்டிற்கு வந்தார். எல்லோரும் வாசலிலேயே வந்து வரவேற்று, உபசரித்து உள்ளே அழைத்துச் சென்று க்ஷேம லாபங்களை விசாரித்தனர். மாப்பிள்ளை எந்தப் பதிலும் சொல்லாமல் நேராக 'விர்'ரென்று வீட்டின் பின்புறமுள்ள மாட்டுக் கொட்டிலுக்குப் போய் மாடு கட்டும் கயிற்றைக் கழுத்தில் மாட்டிக் கொண்டு நின்றார். வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. மாப்பிள்ளைக்கு ஏதோ கோபம் போலும் என்று எண்ணி பலவிதங்களிலும் சமாதானம் செய்தனர். மாப்பிள்ளை அப்போதும் பதில் ஏதும் சொல்லவில்லை.

அக்கம்பக்கம் உள்ளோர் வந்து கூடிவிட்டனர். கழுத்தில் கயிறு மாட்டிக் கொண்டது கூடத் தற்கொலை முயற்சியோ என்னவோ



என்று சிலர் வம்பளக்கவே பெண்ணின் பெற்றோர் பயந்துவிட்டனர். பெண் மாலை மாலையாகக் கண்ணீர் விடுகிறாள். ஒரு வேளை பசியாக இருக்குமோ என்று நினைத்து டிபன் காப்பியெல்லாம் மாட்டுக்

பாப்கார்ன் நமுத்து விட்டால், அதில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்துப் பிசிறி (மேலும் 5 நிமிடம்) மூடி வைக்கவும். பிறகு அதில் நாம் வழக்கமாக அரைக்கும் (தேங்காய் சட்னி அரைத்து) தேங்காய் சட்னியைப்போட்டு ,பிசிறி,வாணலியில் தே. எண்ணெய் விட்டு, பாப்கார்னை வதக்கி எடுத்தால், ஒச்சடி போல நன்றாக இருக்கும்.

முட்செடிகளின் கிளைகளை மட்டும் எடுத்து வந்து உங்கள் வீட்டு வரவேற்பறையில் உள்ள பூஜாடியில் செருகி விடுங்கள். செடியில் உள்ள முட்களில் பாப்கார்னைக் குத்தி விட்டால் பார்க்க அழகாக இருக்கும். ஏலக்காயின் தோலை தூரப் போடாமல் பச்சைக் கலர் சாயத்தில் தோய்த்து எடுத்து, காய்ந்ததும் அதையும் முட்செடியில் குத்தி விட்டால் சிறிய பூவும், இலையுமாக உங்கள் ஹால் பார்க்க நன்றாக இருக்கும்.

— பாலா



கொட்டிலுக்குக் கொண்டு வந்த போதும் மாப்பிள்ளை அவற்றை ஏறெடுத்தும் பாராமல் கழுநீரைக் குடிக்கப் போனார். இவர்களுக்கு என்ன செய்வதென்றே தெரியவில்லை.

ஒரு வேளை பயந்த கோளாறாக இருக்குமோ என்று பூசாரியை வரவழைத்தனர். அவன் ஒரு குத்து விபூதியை எடுத்து மாப்பிள்ளையின் முகத்தில் தூவினான். அது மாப்பிள்ளையின் கண்களில் விழுந்து கண்ணீர் பெருகியது. பூசாரி, ''சாமி, எல்லாம் காட்டேரி, முனி பண்ணுகிற வேலைதான், பார்த்தீர்களா என் விபூதிக்கு அந்தக் காட்டேரி அழ ஆரம்பித்து விட்டது.'' என்று பெருமையடித்துக் கொண்டு வேப்பிலைக் கொத்துக்களால் மாப்பிள்ளையை விளாசலானான். ஏகமாய் வலித்தாலும் குரல் எழாமல் கண்ணீர் மட்டும் விட்டுக் கொண்டிருந்தார் மாப்பிள்ளை.

பெண்ணுக்கானால் பாவமாக இருக்கிறது. ''போதும், போதும்'' என்று கதறுகிறாள். பூசாரியானால் விடமாட்டேன் என்கிறான். அவன் கேட்டதற்குமேல் இரண்டு மடங்கு பணம் கொடுத்து அவனை அனுப்புவதற்குள் போதும் என்றாகிவிட்டது.

இதற்கிடையில் இந்த ஊரிலிருந்து ஒருவர் பக்கத்து ஊரான மாப்பிள்ளையின் ஊருக்குச் சென்றவர், விஷயத்தை மாப்பிள்ளையின் தாயார் காதில் போட்டுவிட்டுப் போனார். மாப்பிள்ளையின் அம்மா அடித்துப் புடைத்துக் கொண்டு வந்தால் பிள்ளை நிற்கும் கோலத்தைக் கண்டு அவளுக்கு வயிற்றைப் பற்றி எரிந்தது. தலையில் அடித்துக் கொண்டு அவரை உள்ளே கூட்டிச் சென்று, ''என்னடா?'' என்று கேட்டால், ''நீதானே அம்மா ஒன்றும் பேசாமல் கட்டின பசு போல இருக்கச் சொன்னாய்?'' என்றானாம் பிள்ளை. இப்படிச் சுயபுத்தி இல்லாமல் இருக்கிறானே என்று பிள்ளையைச் சண்டை பிடித்துத் தானும் அழுதாளாம் அம்மா.

## மாப்பிள்ளை ஆபரேஷன்!

மாமனார் வீட்டிற்குச் சீராட வந்திருந்த மாப்பிள்ளை ஒருவர் திருப்தியாகச் சாப்பிட்டுவிட்டு ஒரு தூக்கம் போட்டார். எழுந்து வந்து புழக்கடைப் பக்கம் வந்தபோது அவர் கண்ட காட்சி. —

இந்த மாப்பிள்ளையிடம் ஒரு வீக்னெஸ் என்னவென்றால் சிறு வயதிலிருந்தே ஊற வைத்த புழுங்கலரிசியைக் கண்டால் அதைத் தின்னாமல் இவரால் தாண்டிப் போக முடியாது. அவரது அம்மாவுக்கு மசக்கையின் போது அவ்வாறு இருக்குமாம். இவர்தான் முதல் பிள்ளை. இவருக்குப் பின் பத்துக் குழந்தைகள் பிறந்தன. அம்மா கூடவே அலைந்து கொண்டிருந்ததால் இவருக்கு அந்த வழக்கம் வந்து, விட முடியாததாகவும் ஆகிவிட்டது.

பட்டக சாலையில் இவர் கண் எதிரே மறு நாள் டிபனுக்கு ஊற வைத்திருந்த புழுங்கலரிசி இருந்தது. பார்த்தார் மாப்பிள்ளை சுற்றும் முற்றும். யாருமில்லை. அள்ளி வாய் நிறையப் போட்டுக் கொண்டார். அந்தோ பரிதாபம்! வாயில் போட்ட மறுவிநாடியே மாமியார் அந்த இடத்தில் பிரசன்னமானாள். மாப்பிள்ளை நிற்பதைக் கண்டதும் மரியாதையுடன், ''என்ன வேணும்?'' என விசாரித்து ஒருவேளை தண்ணீர் கேட்கிறாரோ என்னமோ என்று ஒரு செம்பில் தண்ணீர் எடுத்துக் கொடுத்தால் மாப்பிள்ளை வாங்கவில்லை. (செம்புத் தண்ணீரை வாங்கிக் கொண்டு பேசாமல் பின்புறம் போயிருக்கலாம். மாப்பிள்ளைக்கு முன் யோசனை அவ்வளவுதான்).

என்னவோ என்று நிமிர்ந்து பார்த்த மாமியாருக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. தன் பெண்ணை, கணவரை, மகனை என்று வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் அங்கிருந்தே கூப்பிட்டாள். ''ஐயோ! இதோ பாருங்களேன். மாப்பிள்ளைக்கு முகம் வீங்கி விட்டது. பேசக்கூட முடியவில்லை. சீக்கிரம் வைத்தியரை அழைத்து வாருங்கள் என்று புலம்புகிறாள். மாப்பிள்ளை நிலை தர்மசங்கடம். வாயிலிருப்பதைத் துப்பவும் முடியவில்லை.

வைத்தியரும் உடனே வந்துவிட்டார். மாப்பிள்ளையின் கையைப் பிடித்துக் கூட்டிக் கொண்டு போய்க் கட்டிலில் படுக்க வைத்தனர். வைத்தியர் கைபார்த்தார். அந்த நாடி, இந்த நாடி என்று அவர் கேள்விப்பட்டதை எல்லாம் அளந்தார். கன்னத்தில் இருபுறமும் கைவைத்துப் பார்த்தார். அழுக்

டிப் பார்த்தார். "அடடா! ரொம்பப் பழுத்து விட்டது. இதை ஆபரேஷன்தான் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஆபத்து." என்று சொல்லி விட்டார். மாப்பிள்ளைக்கு வயிற்றைக் கலக்கியது. என்ன செய்வது?

நல்ல காலம் அந்தச் சமயம் அவர் மனைவி "ஐயய்யோ! ஆபரேஷனா? அதெல்லாம் வேண்டாம். ஏதாவது மருந்து தடவுங்கள் போதும்," என்று கூறி அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். மருந்து தடவிய பிறகு கொஞ்ச நேரம் ஆகிவிட்டது. மாப்பிள்ளை தூக்கம் வருகிறதென்று சைகை செய்தார். முகம் முழுவதையும் போர்வையில் மூடிக் கொண்டார். ஒருவழியாக வாயிலுள்ள அரிசி முழுவதையும் மென்று தின்றார். இத்தனை நேரம் அரிசியை வாயிலேயே அடக்கிக் கொண்டிருந்ததால் வாயெல்லாம் வலி.

சிறிது நேரம் சென்ற பின் போர்வையை விலக்கினால்மாப்பிள்ளையின் முகம்பழைய படி ஆகிவிட்டது எல்லோரும் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தனர். வைத்தியருக்கு அன்று நல்ல உபசாரத்துடன் நிறைய வருமானம். நல்ல கைராசி என்ற பட்டம் வேறு.

**தேடி நின்ற மாப்பிள்ளை!**

ஒரு மாப்பிள்ளை மாமனார் வீட்டிற்கு வந்து தங்கியிருந்த சமயம் வீட்டில் முன்னோர்களுக்குத் திதி வந்தது. வீட்டு மாப்பிள்ளை அதிதியாக இருந்தால் மிகவும் விசேஷம் என்பதால் மாப்பிள்ளையையும் சாப்பிடச் சொல்லியிருந்தனர். மாப்பிள்ளை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதற்காக எண்ணெயையும் சீயக்காய்ப் பொடியையும் இரு பாத்திரங்களில் எடுத்துக் கொண்டு ஆற்றங்கரைக்குச் சென்றார். நேரம் ஓடிக் கொண்டிருந்தது. மாப்பிள்ளையைக் காணவில்லை. நன்றாக நீந்திக் குளிக்கிறார் போலிருக்கிறது என்று எண்ணி வீட்டிலுள்ளோரும் புரோகிதரும் பொறுமையுடன் காத்திருந்தனர்.

வெகுநேரம் ஆனபின் எல்லோரையும் கவலை பிடித்துக் கொண்டது. பயந்து போய் எல்லோரும் ஆற்றங்கரையை நோக்கிச் சென்றனர். அங்கே மர்ப்பிள்ளை சொட்டச் சொட்ட எண்ணெயுடன் தண்ணீரில் நிற்கிறார். அவர் முகத்தில் கவலை. என்ன விஷயம் என்று விசாரித்தால் மாப்பிள்ளை விவரித்தது இதுதான்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்ட மாப்பிள்ளை நடு ஆற்றிற்குச் சென்று அங்கிருந்த பாறையில், சீயக்காய்ப் பாத்திரத்தை வைத்து விட்டு ஆற்றினுள் மூழ்கியிருக்கிறார். நிமிர்ந்தால் சீயக்காய்ப் பாத்திரத்தைக் காணவில்லை. இவருக்கு ஜோடியாக அங்கே ஓர் எருமைதான் தண்ணீரில் மூங்கி எழுந்து கொண்டிருந்தது. இவர் பாறைஎன்றுநினைத்தது உண்மையில் ஓர் எருமையின் முதுகு. தண்ணீரில் மூழ்கித் தேடி பாத்திரத்தைக் கண்டுபிடித்த மாப்பிள்ளை அடுத்து சீயக்காய்ப் பொடியைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார். அதுதான் இவ்வளவு நேரம்.

வந்தவர்களுக்கு என்ன செய்வது என்றே தெரியவில்லை. மாப்பிள்ளையை முட்டாள் என்று சொல்லவும் முடியாது. வேறு வழியில்லை., "கிடைக்காவிட்டால் போகிறது மாப்பிள்ளை. வேறு சீயக்காய்த் தேய்த்துக் கொள்ளலாம்," என்று கூறி வீட்டிலிருந்து வேறு சீயக்காய் கொண்டு வந்து கொடுத்து மாப்பிள்ளை குளிக்கும் வரை காத்திருந்து கூட்டிக் கொண்டு போனார்கள்.

— ராஜி சுப்ரமண்யன்.

## இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: தயிர் கடைசி தேதி: 15·11·88.

**சமையல் கூப்பன்**

................ என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

# இம்மாத இல்லத்தரசி



• ராஜி



• ரஜிகா



• மீனாட்சி



• நீலா

**முதல் பரிசு:**
**செனா காந்தா மசாலா**

தேவையான பொருட்கள்:

பெரிய வெங்காயம் — 4.
கடலைப் பருப்பு — 1 ஆழாக்கு.
தனியா (கொத்துமல்லி விதை) — 2 ஸ்பூன்.
வெந்தியம் — 1/2 ஸ்பூன்.
மிளகாய் வற்றல் — 4—5 (உறைப்புக்கு ஏற்ப).
சீரகம் — 1/2 ஸ்பூன்.
கொத்துமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை.
வெல்லம் — 1 கட்டி.
எண்ணெய் — 1 கப்.
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

முதலில் கடலைப்பருப்பைக் கல் பொறுக்கி அலம்பிக் குக்கரில் வேக விடவும். வெங்காயம் தோலுரித்துச் சுமாராக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் ஒரு சிறிய கரண்டி எண்ணெய் விட்டு தனியா, வெந்தயம், மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றைச் சிவக்க வறுத்துப் பின்பு வெங்காயத்தையும் நன்றாக வதக்கி எடுக்கவும். கடலைப் பருப்பை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் வறுத்த சாமான்களைப் போட்டு தண்ணீர் விட்டு மசிய அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடனே வெங்காயத்தையும்

சேர்த்து அரைக்கலாம். அதன் மேலே வேக வைத்துள்ள க. பருப்பை அரைத்து எடுக்கவும்.

ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு, சீரகம் தாளித்து அரைத்து வைத்துள்ள மசாலா சாமான்களைப் போட்டு நன்றாகச் சுருளக் கிளறவும். அதன் மேல் கடலைப்பருப்பு விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும். மிக்ஸி அலம்பிய தண்ணீரையும் விடலாம். வேண்டுமென்ற அளவுக்கு தண்ணீர் விட்டுப் பெருக்கி உப்புப் போடவும். கொத்துமல்லித் தழையைப் பொடியாக அரிந்து அலம்பிப் போட்டுக் கறிவேப்பிலை போடவும். நன்றாகத் தளதளவெனக் கொதித்த பின் தோசை மாவு போல கெட்டியானவுடன் வெல்லம் போட்டுக் கரைந்தவுடன் இறக்கி வைக்கவும். சப்பாத்தி, பூரி இவைகளுடன் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

வீணாமணி, கல்யாண்,

பம்பாய்.

## இரண்டாம் பரிசு: கடலைப் பருப்பு பிளம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

- கடலைப்பருப்பு — 1 ஆழாக்கு,
- வெல்லம் (பொடித்தது) — 2 ஆழாக்கு,
- ஏலக்காய் — 6,
- முந்திரிப் பருப்பு — 25 கிராம்,
- செர்ரி புரூட் — 10 கிராம்,
- டால்டா — 150 கிராம்,

செய்முறை:

கடலைப் பருப்பை நன்றாகச் சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரில் சுமார் 1 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். ஏலக்காயைப் பொடி செய்து கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பைச் சிறு துண்டுகளாகக் கிள்ளி வைத்துக் கொள்ளவும். செர்ரி புரூட்டைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

நன்கு ஊறிய பின் கடலைப் பருப்பை நன்றாகக் களைந்து கல்லை அரித்துத் தண்ணீரை நன்கு வடிய வைக்கவும். மிக்ஸியில் ட்ரை பிளேடு வைத்து நைஸாகப் பொடி மாதிரி அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு சட்டியில் டால்டாவை விட்டு முந்திரிப் பருப்பை வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சட்டியில் காய்ந்த டால்டாவில் அரைத்த கடலைப் பருப்பைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். நன்றாக வதக்கியபின் அதை எடுத்துவிட்டு வெல்லத்தைத் தட்டிச் சிறிதளவு நீர் சட்டியில் விட்டு வெல்லத்தை அதில் போடவும்.

டங்குப் பாகு தயாரிக்கவும். (சிறிதளவு நீரில் ஒரு டபராவில் பாகைச் சிறிது விட்டுப் பார்க்க வேண்டும். பாகு கைக்கு உருட்ட வந்தால் ஒரு பாத்திரத்தில் வீசிப் போட்டுப் பார்த்தால் 'டங்' என்ற சத்தம் வரும்). அடுப்பைத் தணித்துக் கொள்ளவும்.

கிளறி வைத்த கடலைப் பருப்பு மாவை அதில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். நல்ல உதிராக வரும். (இந்தக் கலவை சுமார் ஒரு மாதம் வரை கெடாது.) ஏலக்காய்ப் பொடி முந்திரிப் பருப்பைப் போட வேண்டும். நறுக்கி வைத்த செர்ரி பழத்தைப் போட்டு. எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். இட்லிப் பானையில் தண்ணீர் வைத்துக் கொதிக்கும் போது இட்லி தட்டில் துணி கட்டி சிறு கப்பில் அந்தக் கலவையை ரொம்பவும் அமுக்காமல் வைத்து இட்லிக் குழியில் தட்டவும். கப் தேவையில்லை என்றால் இட்லிக் குழி அளவிலேயே வைத்துக் கொள்ளலாம். மூடியால் மூடினால் ஐந்து நிமிடங்களில் பதமாகிவிடும். கப்பால் வைத்தால் கரண்டியால் எடுக்கவும். இல்லையெனில் இட்லி தட்டுவது போல் தட்ட வேண்டும்.

சுடச்சுடச் சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சீக்கிரம் கெடாது. (கலவை நிறைய நாட்கள் கெடாமல் இருப்பதால் தேவையான போது முந்திரிப் பருப்பு, செர்ரி பழம் (கிடைக்காவிட்டால் கிஸ்மிஸ் பழம்) ஆகியவற்றைப் போட்டு இட்லிப் பானையில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.)

— ராஜி சுப்ரமணியன்,
சென்னை — 61.

## மூன்றாம் பரிசு: கடலைப் பருப்பு பலாப்பழ பாயசம்

தேவையான பொருட்கள்:

- கடலைப் பருப்பு — 100 கிராம்,
- பலாச்சுளை (பெரிது) 10 சுளைகள்,
- தேங்காய் — 1 மூடி,
- வாழைக்காய் — 1,
- வெல்லம் — கால் கிலோ
- பால் — அரை லிட்டர்,
- ஏலக்காய் — 4,
- ஜாதிக்காய் — சிறிய துண்டு,
- மிளகு — 15,
- நெய் — 2 ஸ்பூன்,

செய்முறை:

பலாச்சுளைகளை கொட்டை நீக்கி நான்காக நறுக்கிக் கொண்டு, தேங்காயையும் அதே சைஸில் நீட்டு வாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வாழைக்காயைத் தோல் நீக்கிக் குறுக்கில் இரண்டு துண்டுகளாக்கி ஒவ்வொரு துண்டையும் ஆறாக நீட்டு வாக்கில் நறுக்கி வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து (மிக்ஸியில்) நைசாக அரைத்துக் கொண்டு, அத்துடன் கொஞ்சம் நீர்விட்டுக் கரைத்து,

மிதமான தீயில் அடி பிடிக்காமல் கிளறிக் கொஞ்சம் கொதித்ததும் வெல்லம் போட்டு, வெல்லம் கரைந்து எல்லாம் சேர்ந்து கொதிக்கும் போது, பலாச்சுளை, தேங்காய், வெந்த வாழைக்காய்களைப் போட்டு எல்லாம் சேர்ந்து ஐந்து நிமிஷம் கொதித்ததும் காய்ச்சிய பாலை விட்டு ஒரு கொதிவிட்டு இறக்க வேண்டும்.

நெய் விட்டுப் பொறித்த மிளகை நைசாகப் பொடி செய்து, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய்களையும் பொடி செய்து பாயசத்தில் போட்டுக் கையோடு கிளறி, மூடிவிடவும். சிறிது ஆறியபின் உபயோகித்தால் அதன் ருசி மிளகு வாடையுடன் பிரமாதமாக இருக்கும்!

— நீலா கோபாலன், மன்னார்குடி.

## ஆறுதல் பரிசு:
## பிரெட் பீஸ் வடைகறி

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு — 1 கப்,
ஜவ்வரிசி — 1 கப்,
உருளைக்கிழங்கு (பெரியது) — 1,
ரவை மாவு — 2 ஸ்பூன்,
சோம்பு — 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சி — சிறிய துண்டு,
வெங்காயம் — 2,
பச்சை மிளகாய் — 10,
கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை—சிறிதளவு
கடலை எண்ணெய்—400(மில்லிலிட்டர்)
பிரெட் ஸ்லைஸ் (சால்ட்) — 6,
உப்பு — தேவையான அளவு,

செய்முறை:

ஜவ்வரிசி, கடலைப்பருப்பு இரண்டையும் 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொண்டு பின் ஈரம் போக வடித்தெடுத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கைத் தோல் நீக்கி ஈரம் போகத் துடைத்து நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஆட்டுக்கல் அல்லது மிக்ஸியில் இம் மூன்றையும் உப்பு சேர்த்து வடைக்கு அரைப்பது போல் அரைக்கவும். மாவை எடுக்கப் போகும் நேரத்தில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, சோம்பு (பொடியாக அரைக்கவும்), கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்) இவற்றுடன் ரவையையும் கலந்து மாவைப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

வடை: இந்த மாவை வடையாகத் தட்டி எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும்.

போண்டா: பிரெட்டைத் தண்ணீரில் நனைத்து ஈரமாக்கி உள்ளே இந்த மாவை வைத்துப் போண்டா போல் கையில் உருட்டிக் கொண்டு எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

— திருமதி மீனாட்சி அண்ணாமலை.
சென்னை — 5.

## ஆறுதல் பரிசு:
## கடலைப் பருப்பு கார பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு — 200 கிராம்,
வேர்க்கடலை, மைதா — 200 கிராம்,
கோதுமை மாவு மூன்றும்—200 கிராம்,
மிளகுப்பொடி — 1 ஸ்பூன்,
உப்பு, பெருங்காயம்—தேவையான அளவு,
வெண்ணெய் — 50 கிராம்,
பொரிப்பதற்கு எண்ணெய் (ஏதாவது ஒன்று) — கால் லிட்டர்,

செய்முறை:

கடலைப்பருப்பு, வேர்க்கடலை இரண்டையும் தனித்தனியே வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து கொள்ளவும். மைதா மாவுடன் வெண்ணெய், உப்பு, வேர்க்கடலை, கடலைப் பருப்பு மாவு சேர்த்துச் சிறிது நீர் தெளித்து கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

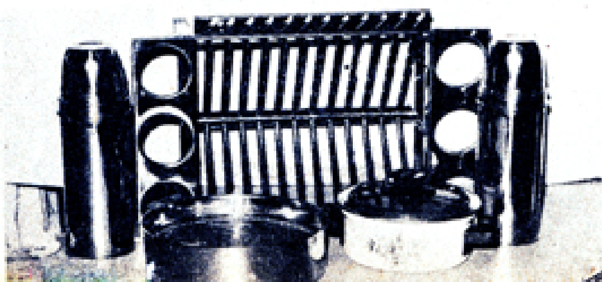
இந்த மாவை உருண்டைகளாகப் போட்டு சப்பாத்தி இட்டு நமக்கு விருப்பமான டிசைனில் (வட்டமாகவோ, சதுரமாகவோ) பிஸ்கட் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து எண்ணெய் காய்ந்ததும் இதைப் பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த பிஸ்கட் மிகவும் மொறு மொறுப்பாக ருசியாக இருக்கும்.

குறிப்பு: இனிப்பு பிஸ்கட் வேண்டுமென்றால் இந்த மாவுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளலாம்.

— ரஜிதா, ஸ்ரீவைகுண்டம்.

## பரிசுப் பொருட்கள்:



# மகிழ்ச்சித் திருநாளாய் மலரட்டும்!

ஒளிமயமான தருணம்—அதற்கு
சரியான பொலிவை தருவது புஷ்.
மகிழ்ச்சி பளபளக்கும் விழிகளைப்
பாருங்கள்!

தீபாவளி வந்துவிட்டது. பாதாம், பிஸ்தா விலையேற்றத்தைப் பார்த்துப் பதற வேண்டாம். குங்குமப் பூவின் விலையைப் பார்த்து மலைக்க வேண்டாம். புஷ் ஃப்ளேவர்கள் இருக்க, கவலை ஏன்? எல்லோருடைய விலைமிகு ருசிக்கும் ஏற்ற விடை—தங்கு தடையின்றி ஒரு சின்னஞ் சிறு பட்டெட்டுக்குள் அடங்கும். புஷ் ஃபுட் கலர்கள், உங்கள் மகிழ்ச்சியை இரட்டிப்பாக்கும். திருநாளைப் போலவே அவையும் ஒளிமயமானவை. அதுமட்டு மல்ல. பாதுகாப்பானது கூட.
இன்னும் என்ன? உணவு மேஜைக்கு உயிரூட்டுங்கள். மத்தாப்பூவாய் மலர்ந்து சிரிக்கும் மழலைகளைப் பாருங்கள்!

**BUSH**
புஷ் ஃப்ளேவர்ஸ்
மற்றும் கலர்களில்
சர்வதேசப்புகழ்
பெற்ற பெயர்




18 ஃப்ளேவர்-
களுக்கும் மேல்

BUSH BOAKE ALLEN
(INDIA) LIMITED
1-5-Seven Wells Street,
St. Thomas Mount
Madras 600 016.

*Marketed by Parry's.*

ஆரஞ்சு | பச்சை | மஞ்சள் | சிகப்பு

Sista's-BBAL-472/87 TAM D

# நான் சந்தித்த வித்தியாசமான நோயாளிகள்!



டாக்டர் திருமதி பாலபார்வதி

**டாக்டர். திருமதி பாலபார்வதி:**

● "சில வருடங்களுக்கு முன்பு நான் சந்தித்த அந்த வித்யாசமான நோயாளியை எத்தனை வருடங்கள் ஆனாலும் என்னாலும் எங்கள் 'நயினார் கிளினிக்' நர்ஸ்களாலும் மறக்கவே முடியாது. அந்த சிறுமியின் பெயர் சின்னம்மா. கண்ணில் இருந்து 'சிவலிங்கம்' வரவழைத்துக் காட்டும் தெய்வ சக்தி உள்ள பெண் என்று கூறி கிராமத்தில் இருந்து பயபக்தியோடு அழைத்து வந்தார்கள். நான் அந்த சிறுமியின் கண்ணை நன்கு பரிசோதனை செய்து பார்த்த போது அவள் விழியின் கீழ் பாகத்தில் களிமண்ணை சிறிய வயதில் இருந்தே வைத்துப் பழகி அதை கண்ணில் இருந்து எடுத்து ஊர்ரை அது 'சிவலிங்கம்' என்று ஏமாற்றி இருப்பது தெரிந்தது. நல்லவேளை கண்ணை நன்கு சுத்தம் செய்ததால் அவள் பார்வை தப்பியது. இனி இப்படி ஏமாற்றாதே என்று அனுப்பி வைத்தேன்."

● "ஆண்கள் குடிப்பழக்கத்தில் சிக்கி மீள முடியாமல் தவிப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆன ஒரு நடுத்தர வயது பெண் தினமும் பல தடவை குடிக்காமல் இருக்க முடியாது என்ற நிலையில் இருந்ததைப் பார்த்து ஆச்சர்யமும், வியப்பும் அடைந்தேன். நான் பல அறிவுரை சொல்லி அனுப்பி வைப்பேன். மீண்டும் குடித்து நடு ரோட்டில் கிடக்கும் அந்தப் பெண்ணைத் தூக்கி வருவார்கள். காப்பாற்றி அனுப்புவேன். மது அரக்கனின் கொடிய பிடிக்கு சிக்கிய அந்தப் பெண் என்றாவது ஒருநாள்

குடிப்பதை நிறுத்துவாள் என்ற நம்பிக்கை மட்டும் எனக்கு உண்டு.''

டாக்டர் குமாரி தில்நாஸ்:

● "தொழுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறியோடு என் ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆன அந்த இள வயது பெண்ணின் மனநிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தது. யாருக்கும் வரக் கூடாத வியாதி தனக்கு வந்து விட்டதாக அவள் நினைத்து, தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்பட்டு 'பைத்தியம்' போல நடித்து எல்லோரிடமும் இருந்து விலகி இருக்க நினைத்ததை நான் செய்த மருத்துவ பரிசோதனைகளின் மூலம் தெரிந்து கொண்டேன். 'தொழுநோய்' பரவாமல் தடுத்து முற்றிலும் குணப்படுத்தலாம் என்று கூறி அவள் மனதை மாற்றி இனி 'பைத்தியம்' போல் நடிக்கக் கூடாது என்று அவளை திருத்தினேன்.''



• தில்நாஸ்

நர்ஸ் பத்மா:

● என் அனுபவத்தில் எத்தனையோ வித்யாசமான நோயாளிகளை மட்டுமல்ல அவர்களைப் பார்க்க வரும் வித்யாசமான உறவினர்கள்.... நண்பர்களையும் பார்த்திருக்கிறேன். எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் பாதிரியார் ஒருவர் தன் உறவினரை சேர்த்தார். 'ட்ரீட்மெண்ட்' முடிந்து நோயாளி குணமானதும் ஃபீஸ் கேட்ட போது செக் கொடுத்தார். பெரிய தொகை அது. அந்த பாதிரியார் நோயாளியோடு ஆஸ்பத்திரியை விட்டு சென்ற போது நாங்கள் செக்கை பேங்கில் போட்டோம். அடுத்த வாரமே 'பணம்' இல்லை என்று திரும்பி வந்து விட்டது.

இப்படி ஏமாற்றும் பலர் உண்டு. பெரிய மனிதர்களிடம் இருந்து, அரசியல்வாதிகளிடம் இருந்து 'சிபார்சு' கடிதம் வாங்கி வந்து ஆஸ்பத்திரியில் சேர்வார்கள். சிகிச்சை முடிந்ததும் சொல்லிக் கொள்ளாமல் ஓடி விடுவார்கள். சிபார்சு கடிதம் கொடுத்தவரிடம் கேட்டால் 'நாங்கள் பொறுப்பல்ல' என்று உதறி விடுவார்கள். நாங்கள் எப்போதும் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

● ஒரு நடுத்தர வயது நோயாளி நர்ஸ்கள் எல்லோரிடமும் மிகவும் அன்போடு... பாசத்தோடு பழகினார்... பழகியதை வைத்தே எங்களிடம் ஐந்து.. பத்து என்று நூற்றுக்கு மேல் கடனும் வாங்கினார். வீட்டிற்குப் போனதும் மணியார்டர் அனுப்புவதாக எங்கள் முகவரியை வாங்கிக் கொண்டு 'டிஸ்ஜார்ஜ்' ஆனார்... ஆண்டுகள் இரண்டு ஆகி விட்டது பணம் வரவில்லை!

நர்ஸ் ஜாய்ஸ்:

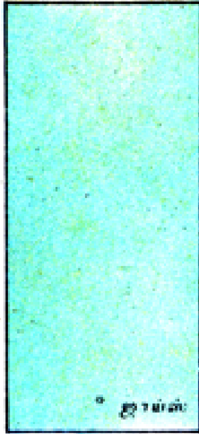
● "அந்த நோயாளி பெயர் வெங்கட்ராமன்.. அவர் ஆஸ்பத்திரியில் 'அட்மிட்' ஆன நாள் முதல் அவரைப் பார்க்க ஒருவர் கூட வரவில்லை. அதனால் அவர் மீது பரிதாபம் வந்தது.. 'நெஞ்சு வலி' காரணமாக 'அட்மிட்' ஆன அவருக்கு நல்ல சிகிச்சை அளித்து குணம் ஆக்கினோம். ஏழையாக இருக்கும் என்று நானும் மற்ற நர்ஸ்களும் பணம் திரட்டி அவருக்காக, ஃபீஸ் கொடுக்கக் கூட ஏற்பாடு செய்தோம். 'டிஸ்சார்ஜ்' ஆகும் நாளில்தான் அந்த 'அதிசயம்'! நடந்தது. திமுதிமுவென்று பல கார்களில் பல பணக்காரர்கள் அவரைப் பார்க்க வந்ததும்தான் அந்த வெங்கட்ராமன் வசதி படைத்தவர் என்ற உண்மை தெரிந்தது. உறவினர்... நண்பர் யாரும் இல்லாமல் தனியாக நிம்மதியாக இருக்க விரும்பிய அவர் யாருக்கும் சொல்லாமல் ஊரை விட்டு வந்தார் என்றும் தெரிந்தது. தோற்றத்தை வைத்து ஏழை... பணக்காரர் முடிவு செய்யவே கூடாது.''

● "இதற்கு எதிர்மாறாக பெரிய கோடீஸ்வரர் போல் 'பந்தா' செய்த இன்னொரு



• பத்மா

நோயாளி எங்களை விரட்டி விரட்டி வேலை வாங்கியவர். 'டிஸ்சார்ஜ்' ஆகும் நேரத்தில், 'தாம் வேலை ஏதும் இன்றிக் கஷ்டப்படுபவர். ஆஸ்பத்திரி கட்டணத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தவணை முறையில் தருவதாக டாக்டரிடம் கெஞ்சிச் சென்றதைப் பார்த்து அசந்து விட்டோம்.''



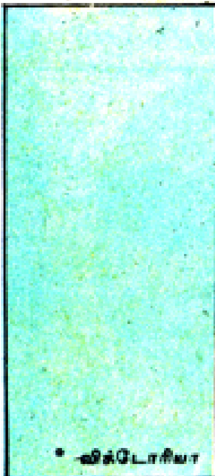
* ஜாய்ஸ்







* சுகந்தி



* விக்டோரியா



**நர்ஸ் சுகந்தி :**

● "எல்லா நோயாளிகளும் நர்ஸ்களைத் தெய்வம் போல மதிப்பார்கள். அதாவது நோய் இருக்கும் வரைதான் அந்த மதிப்பு நர்ஸ்களுக்குக் கிடைக்கும். அதன்பின் எல்லாம் பறந்துவிடும். ஒரு நோயாளிக்கு நான் சிறந்த சிகிச்சை உதவிகளை டாக்டருடன் செய்தபோது 'ஸிஸ்டர் உங்களை என்னாலே எப்படியும் மறக்க முடியாது. உயிர் உள்ளவரை உங்களுக்கு நன்றியோடு இருப்பேன்' என்றார். ஆனால் அதே நோயாளியை ஆஸ்பத்திரியை விட்டுச் சென்ற பிறகு சில வாரங்கள் கழித்து நான் கடை ஒன்றில் சந்தித்த போது என்னைப் பார்த்தும் பார்க்காதவர் போல் சென்று விட்டார். 'கடமையைச் செய்... பலன் எதிர்பாராதே' என்று கீதையில் கண்ணன் சொன்னது எங்களைப் போன்ற நர்ஸ்களுக்குத்தான் பொருந்தும்.

**நர்ஸ் விக்டோரியா :**

● "விதவிதமான நோய்களுடன் வித்தியாசமான நோயாளிகளை மருத்துவத் தொழிலில் உள்ளவர்கள் கட்டாயம் சந்தித்தே தீரவேண்டும். நோயாளிகளைப் பார்த்துக் கொள்ளும் நர்ஸ்களுக்கு அசாத்தியமான பொறுமை வேண்டும். பல்வேறு குணங்களை உடைய நோயாளிகளைச் சகித்துக் கொண்டு அனுசரித்துப் போக வேண்டும். கோபம் கூடவே கூடாது. நான் ஒரு நோயாளி அவர் படித்த பத்திரிகைக் கதைகளை என்னைக் கேட்கச் சொல்லி 'அறுத்த' போது எரிச்சல் வந்ததால் 'வாயை மூடிக் கொண்டு பேசாமல் இருந்து ஓய்வு எடுங்கள்' என்றேன். அந்த நோயாளி என்னிடம் மட்டுமின்றி அவர் குடும்பத்தினரோடும் பேசாமல் 'மௌனம்' சாதிக்கத் துவங்கி விட்டார். அவரைத் திரும்பப் பேச வைப்பதற்குள் 'போதும் போதும்' என்று ஆகி விட்டது. நோயாளி மனநிலை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை இதன் மூலம் தெரிந்து கொண்டேன்.

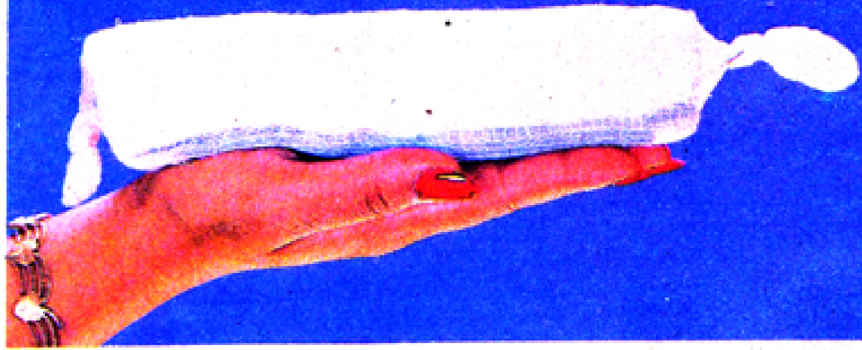
● "ஒரு மேதை நோயாளியாக வந்து 'அட்மிட்' ஆனபோது அவரின் சுருக்கமான ஆனால் பயனுள்ள பேச்சு என்னை ரசிக்க வைத்தது. அவர் கூறிய பொன் மொழிகளைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டேன். நர்ஸ் தொழிலில் முட்டாள் முதல் மகாபுத்திசாலிவரை அனைவரையும் சந்தித்து விடலாம். நர்ஸ் தொழில் ஒரு வித்தியாசமான தொழில்.

பேட்டி: **விஜயா கண்ணன்.**

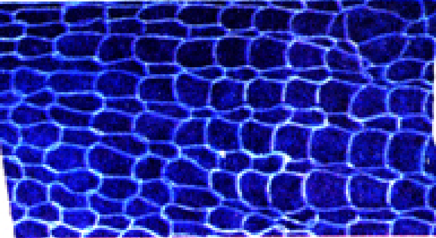
புகைப்படங்கள்: **பாரதி.**

# ஹெலனா...ஹெலனா...ஹெலனா...

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக விஸ்கோஸ்
இழைகளைக் கொண்டு 25 வருடங்களுக்கும் மேலான
அனுபவத்தில் தயாரித்து வரும் ஒரே நாப்கின்.





உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக
100% விஞ்ஞானரீதியான, பட்டுப் போன்ற
உயர் ரக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டும்,
அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய உயர் ரக
பருத்தியினாலும் தரக் கட்டுப்பாட்டுடன்
தயாரிக்கப்படும் ஒரே நாப்கின்.

உடனடியாகவும், முழுமையாகவும் உறிஞ்சும் தன்மையைக் கொண்ட
உயர் ரக பஞ்சு அடுக்கடுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீல நிற பருத்தி இழைகளினால்
மூடப்பட்டுள்ள அடிப்பாகம் உள்ளாடைகளை கறை படாமல் பாதுகாக்கிறது

மிருதுவான பின்னப்பட்ட நீண்ட இழை நாப்கின் முழுவதும் மூடப்பட்டிருப்பதால்
நூற்றுக்கு நூறு திருப்தியை அளிக்கிறது

தரத்திலே உயர்வு, விலையிலே மலிவு.

தயாரிப்பாளர்கள் :

**சர்காட் இன்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்.,**

23, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 007.
போன் : 662004, 661982

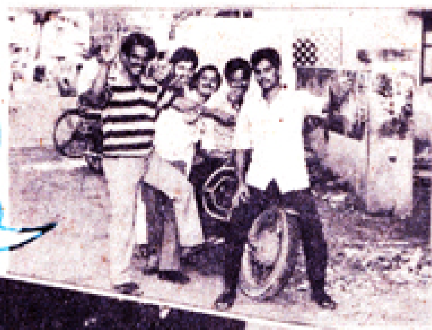



தங்களின் ஒரே செல்லப் பெண் பத்மா கல்லூரிக்குச் செல்வதைச் சந்தோஷமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள் ராதாவும், ராஜனும்.

# மனசிலே மட்டும் குறை இல்லை!



ஐயோ, இன்னிக்கும் இந்த ரோமியோக்களா... இவங்க தொல்லைக்கு முடிவே இல்லையா...' பத்மா தனக்குள் குமுறுகிறாள்...



"ஹலோ, இன்னிக்கு என்ன டேஞ்சர் கலர்... பஸ்ஸுல போகாதம்மா... இதோ இருக்கு வாகனம்...



ஒரு முடிவுடன் அவர்களை நெருங்கினாள் பத்மா. எத்தனை நாள் பயந்து ஒதுங்குவது?



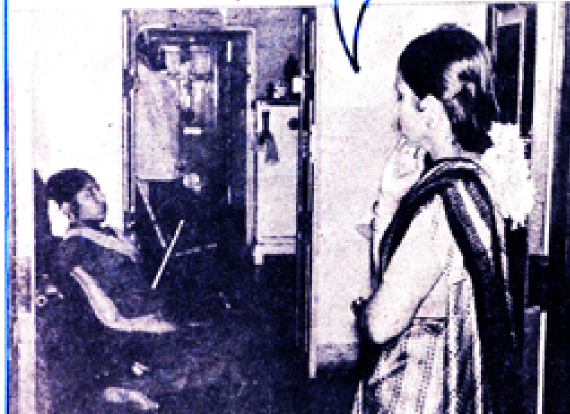
"உனக்குப் புத்தி இருந்தா என் படிப்போட போட்டி போடு... வெக்கமா இல்லை...?" — இன்னும் என்னென்னவோ பேசிவிட்டு ஓடிவிடுகிறாள்.

அவர்களின் தொல்லை தீர்ந்தபாடாக இல்லை. பொறுக்க முடியாமல் பெற்றோரிடம் சொல்லி அழுகிறாள்.



ராஜன் ஆறுதல் சொல்லி, கல்லூரி முதல்வரிடம் புகார் கொடுத்து நடவடிக்கை எடுக்கிறார்.

ராதா ஆறுதல் சொல்கிறாள். 'இதெல்லாம் இந்த வயகல சகஜம்மா. பெரிசா எடுத்துக்கக் கூடாது...' என்று தேற்றுகிறாள்.





அதற்குப் பிறகே பத்மாவின் நடவடிக்கைகளில் மாற்றம் தெரிகிறது. அடிக்கடி சோர்ந்து போய் அமர்ந்து கொள்கிறாள்.



ஆனாலும் அவளுடைய நிலையில் மாற்றம் இல்லை. அவ்வப்போது திக்பிரமை பிடித்து அமர்ந்திருப்பாள்.

அவளை ஒரு நல்ல மனநல மருத்துவரிடம் காண்பிக்கிறார்கள்.



அவர் பல வழிகளில் பேசிப் பார்த்து விட்டு மனத்தில் ஒன்றும் கோளாறு இல்லை என்கிறார்.

உடம்பில் ஏதாவது கோளாறு இருக்கலாம். எனவே ஒரு மனோதத்துவ மருத்துவரிடம் காட்டுவது சிறந்தது. அவர் மனத்தைப் பற்றி ஆராய்வதுடன், உடம்பில் ஏதாவது கோளாறு இருந்தாலும் சரி செய்து விடுவார் என்கிறார்.



அது உண்மைதான். உடம்பில் ஏற்பட்ட 'பயோ கெமிகல்' மாற்றங்களினால்தான் சோர்வு, வெறுப்பு, தனிமை நாடல் எல்லாம் ஏற்பட்டது; இதற்கும், இந்தப் பையன்கள் கேலி செய்ததற்கும் சம்பந்தமில்லை என்கிறார்.





"ரொம்ப நல்ல வேலை செஞ்சிங்கம்மா. மனநல மருத்துவருக்கும், மனோதத்துவ மருத்துவருக்கும் சாதாரண வித்தியாசம் தெரியறதில்லை. நாங்க மருந்துகள் மூலமும் குணப்படுத்தறடாக்டர்கள். எந்த வியாதிக்கும் சரியான மருத்துவரைக் கண்டு பிடிச்சுட்டோம்னா குணமாயிடும்..." என்று அவர்களைப் பாராட்டுகிறார்.

டாக்டரின் மருந்துகள், இதமான பேச்சு, பெற்றோர்களின் அன்பான கவனிப்பினால் கலகலப்பான கல்லூரி மாணவியாகி விடுகிறாள் பத்மா.



நடித்தவர்கள்:

ராகவன் — தந்தை
ரமா — தாய்
விஜயஸ்ரீ — பத்மா
சிங்காரம் — மனநல மருத்துவர் (சைக்காலஜிஸ்ட்)
மனோகரன் — மனோதத்துவ நிபுணர் (சைக்கியாட்ரிஸ்ட்)
ரமேஷ், முத்தையா, அண்ணாதுரை, கோபால கிருஷ்ணன் — கல்லூரி மாணவர்கள்.

ஏற்பாடு, படங்கள்:

அழ. காசி விஸ்வனாதன்.

# நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
# ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
# வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

**நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.**

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதம் ஆகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு உகந்த நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெது வெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக துறுதுறுவென்று வளர உதவுகிறது.

**நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்**

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப் படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

## நெஸ்டம்®
### ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது. பாலுடன் கலக்கவும்.

**இலவசம்**

உங்கள் குழந்தை அவசர உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்.

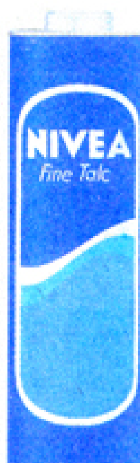
நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி 110 005.










NIVEA
Fine Talc

# ஜீவ நதிகள்

19

லதாவின் மேல் தன் நடுங்கும் தளர்ந்த கையை வைத்தபடியே சுவரில் சாய்ந்த காமாட்சியின் விழிகளிலிருந்தும் கண்ணீர் பயணித்தது. இன்று லதாவின் தவிப்பு, பேச்சு அவள் நினைவுகளைக் கிளறி வேடிக்கைப் பார்த்தது.

இதே நிலையில் தான் பட்ட கஷ்டங்கள், கிலேசங்கள், மனதும், உடலும் சில சமயங்களில் கட்டுப்படாமல் ' பிரளயமாய் உருட்டி, புரட்டி எடுத்த அவலங்கள், வெளியே யாரிடமும் சொல்ல இயலாமல் தவித்த தவிப்புக்களும், தகித்த தீக்கங்குகளும், மறுபடியும் அப்போதுதான் அவளுக்கு நிகழ்வது போன்ற நிலையை ஏற்படுத்தி தளரச் செய்தது.

''காமு! ஏம்மா தூக்கம் வரலையாம்மா. வா, சித்த நேரம் தோட்டத்துப் பக்கமா போய்ட்டு வரலாம். வாம்மா.''

உணர்வின் எழுச்சிகளை அடக்கும் வழி தெரியாமல், அடக்க வேண்டிய அவசியமுமாக அவள் தடுமாறி, அழுகையும், விம்மலும், பெருமூச்சுமாய், தூங்காமல் புரண்ட போது, காமாட்சியின் மாமியார், அவள் நிலைமையறிந்து, எத்தனை நாட்கள் அவளை எழுப்பி, தோட்டத்துக்கோ, மொட்டை மாடிக்கோ, பூஜையறைக்கோ, அழைத்துச் சென்று அவளுடைய மனத்திற்கு இதமாகப் பேசியும், பல ஸ்லோகங்களை ராகமாகப் பாடியும், ராமாயணம், பாரதத்திலிருந்து, அவளுக்குத் தகுந்த மாதிரியான கதைகளையும், உருக்கமாகக் கூறியும், எத்தனை நாட்கள், அவளுடன், அவள் மாமியாரும் தூக்கம் கெட்டு, மயிலிறகாய், அவள் ரணத்தைத் தடவித் தந்திருக்கிறாள்.

இதற்கு மேல் காமாட்சியின் மாமியாரால் என்ன செய்ய இயலும். அந்தக் காலத்தில், இந்த அளவுக்கு, மாட்டுப் பெண்ணின் மனக் கஷ்டத்தை உணர்ந்து, அவளுக்காகத் தன்னை வருத்திக் கொள்ளும் மாமியார், அவளைத் தவிர இன்னும் சில பேர் இருந்திருந்தால் விரல் விட்டு எண்ணி விடலாமே....

த்வாரகாபுரி பட்டணமாம், சதுரங்கத்தள மேடையாம்
ஸ்வாமி வாசம் பண்ணுகிறார், சப்ர மஞ்ச மேடையிலே
ரத்தினம் பதித்த ஹம்ஸங்களாம், லக்ஷ்மி யுடன் சேவையாம்
நித்திய மங்களம் விளங்கும், நீல வர்ண மேடையில்

நடுங்கும் குரலில் தன்னையறியாமலேயே மெல்லியதாய் பாடினாள் காமாட்சி. கண்களில் நீர் வழிந்தது.

பாட்டைக் கேட்டுப் புரியாமல் எழுந்த லதா, காமாட்சியின் கண்ணீரையும், பாட்டையும் பார்த்து அதிர்ந்தாள். நம்மால் பாட்டியின் மனம் பேதலித்து விட்டதா? உள்ளூர நடுக்கமும், பயமும் எழ,

''பாட்டி.......'' அழைத்தபடியே, காமாட்சியின் கண்களைத் துடைத்தாள்.

''பாட்டி... ரொம்ப கஷ்டப்படுத்திட்டேனோ. ப்ளீஸ் பாட்டி. ப்ளீஸ், அழாதேங்கோ பாட்டி....''

சின்னக் காமுவை நினைத்து, லயித்து, பிரமித்த காமாட்சி சிறிது நேரத்தில் தன்னை உணர்ந்து கொண்டவளாக, கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு, நிதானப்படுத்திக் கொண்டாள்.

''ஒண்ணுமில்லே லதா, ஏதோ பழசை நினைச்சுண்டேன். தடுமாறிட்டேன். தூங்கு. இனிமே மீதியை ரமணி நம்ம வீட்டுக்கு வந்தப்புறமா பேசிக்கலாம். படுத்துக் கோம்மா.''

ஒருவரையொருவர் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு, அருகருகே படுத்துக் கொண்டு, கண்களை மூடினார்கள்.

தூக்கம், அவர்களை எப்போது ஆட்கொண்டதோ அவர்களுக்கே தெரியாமல் அயர்ந்து உறங்கினார்கள்.

ஒரு வாரம் எதுவும் முக்கியமின்றி, சாதாரணமாகவே ஓட்டம், ஓட்டமாய் ஓடியது.

காமாட்சியும், லதா யோசனையில் பிரமித்து, பிரமித்து உட்கார்ந்த போது, அவளை யதார்த்தத்திற்குக் கொண்டு வந்தாள். வனஜாவும், ஏதோ நடக்கிறது பாட்டிக்கும், லதாவிற்கும் இடையில் என்ற அளவிற்கு புரிந்து கொண்டாளே ஒழிய என்ன என்று வாய் விட்டுக் கேட்கவில்லை. சொல்ல வேண்டுமானால், பாட்டியே சொல்லியிருப்பாளே, அதனால் நாமே, முந்திரி கொட்டை மாதிரி கேட்டு, அவளைக் கஷ்டப்படுத்தி, இக்கட்டில் நிறுத்தக் கூடாது என்று முடிவெடுத்தாள்.

மன்னியை அவ்வப்போது காமாட்சி சமாதானப்படுத்துவதைப் பார்த்த அவள், லதாவின் மனத்தில்தான் குழப்பம் என அறிந்து கொண்டாள். தானும் அவளிடம் வலுவில் இதமாகவே நடந்து கொண்டாள்.

அன்று ஆபீஸிலிருந்து திரும்பிய லதா, காமாட்சியின் காதைக் கடித்தாள்.

சௌமனா ராஜ்

''பாட்டி! இன்னிக்கு சாயந்திரமா ஏழு மணிக்கு வர்றேன்னிருக்கார் பாட்டி. உங்க பொண்ணும், என்னோட அப்பா, அம்மாவும் என்ன சொல்லுவாளோன்னு பயமாயிருக்கு பாட்டி.''

கைகளைப் பிசைந்து கொண்டு, மருண்ட மானாய் ஒடுங்கி நிற்கும் லதாவை சமாதானப்படுத்தினாள் காமாட்சி.

ஆனால் தன் மனத்திலுள், எப்படியெப்படி, யார் யாரிடம் பேச வேண்டும் என்ற வரைமுறைகளை, ஒரு நாடக ஒத்திகைப் போல் நடத்திக் கொண்டிருந்தாள்.

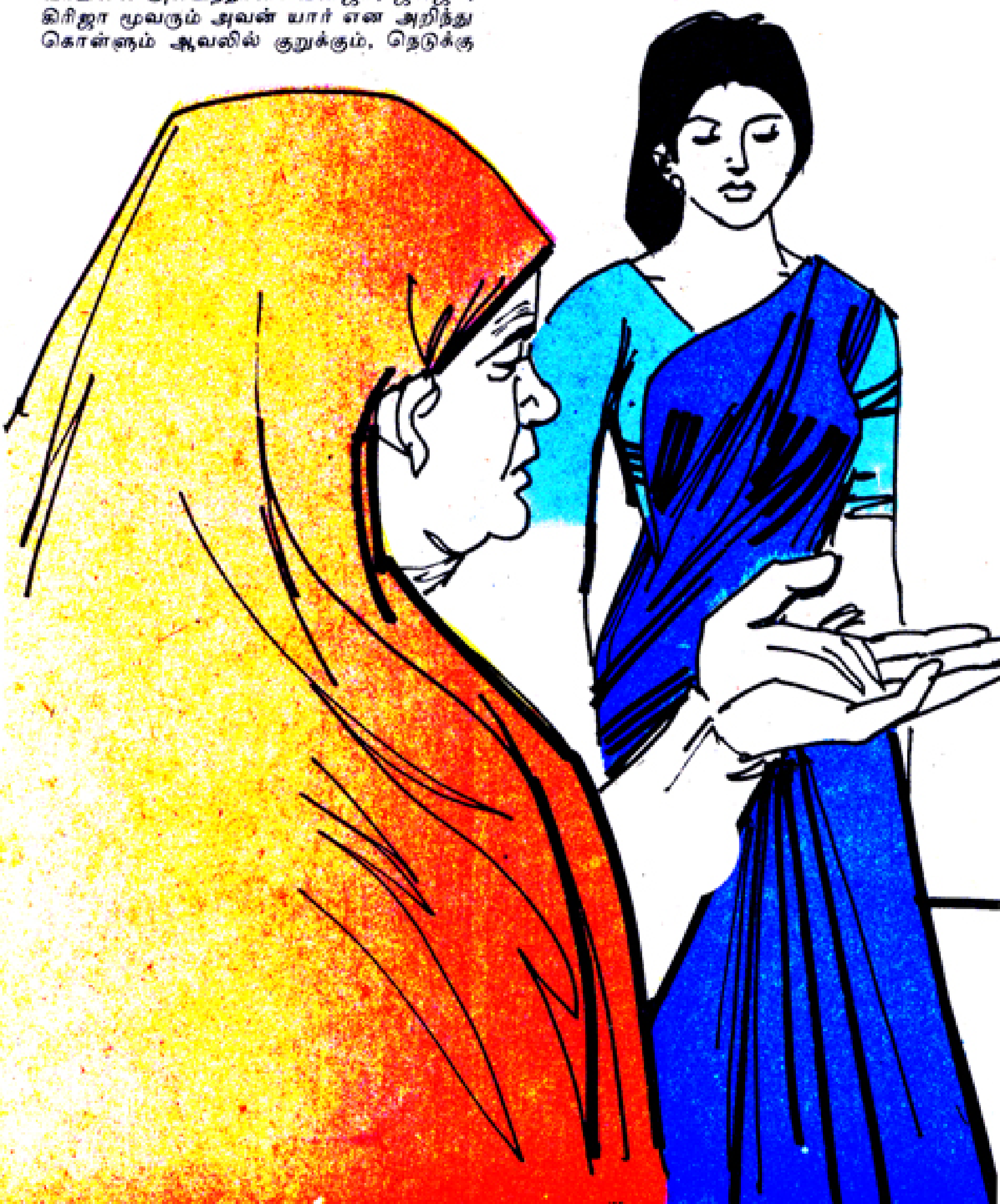
ரமணி சரியாக ஏழு மணிக்கு வீட்டின் வாயிலை அடைந்தான். வனஜா, ஜலஜா, கிரிஜா மூவரும் அவன் யார் என அறிந்து கொள்ளும் ஆவலில் குறுக்கும், நெடுக்குமாய் ஏதோ வேலையிருப்பது போல் அலைந்தார்கள்.

யார் வந்தாலும் வரவேற்கும் பழக்க தோஷத்தினால் வனஜா, ரமணியை வரவேற்று, ஹாலில் அமர வைத்தாள்.

பரஸ்பர அறிமுகங்களுக்குப் பிறகு, காப்பி, டிபன் என்று கொடுத்து பின் காமாட்சி பேச ஆரம்பித்தாள்.

ரமணியின் மரியாதையான, நேர்மையான பதில்களும், சாத்வீகமான முகமும் காமாட்சியின் மனத்தில் ஒரு குளிர்ந்த அபிப்ராயத்தை ஏற்படுத்தியது.

தன் எண்ணத்தைக் கூற ரமணிக்குத்



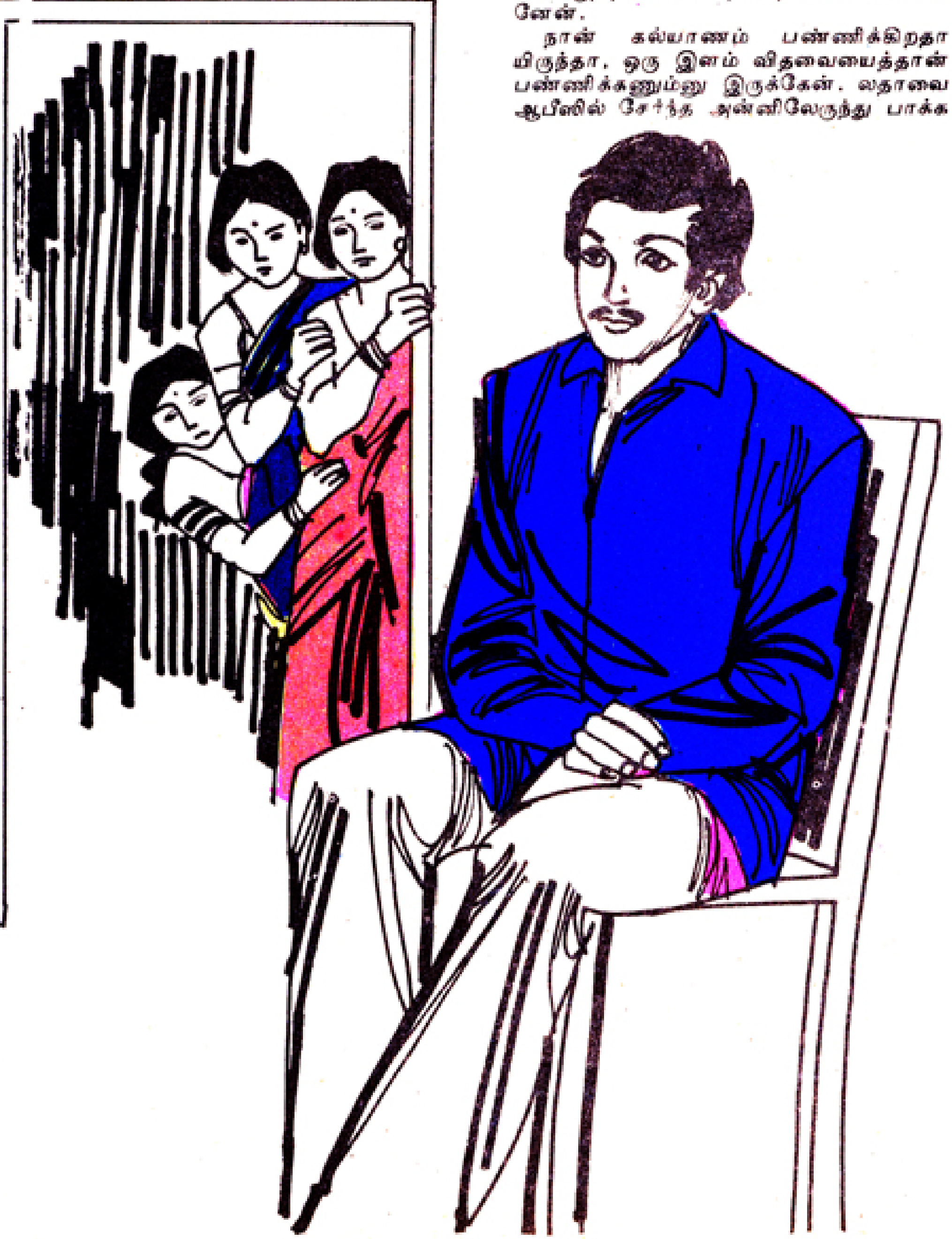
தைர்யமிருந்தும், பழைமைவாதியான பாட்டி, மறுத்துக் கூறாமல், ஒப்புக் கொள்ளும் வழியில் எப்படி ஆரம்பிக்கலாம் என்று தயக்கத்துடன் தலைநிமிர்ந்து காமாட்சியைப் பார்த்தான்.

காமாட்சிக்கு அவன் தவிப்பு புரிந்தது.

"ரமணி! நீ ஏன் லதாவைப் பண்ணிக்கணும்னு நினைக்கறே. உனக்குப் பொண் கொடுக்க எத்தனையோ பேர் காத்துண்டிருப்பாளேப்பா. அப்படியிருக்கச்சே நீ ஏன் இந்த முடிவுக்கு வந்தே?"

"பாட்டி! எனக்குன்னு ஒரு கொள்கை வச்சுண்டிருக்கேன். அதன் பிரகாரம்தான் என் முதல் கல்யாணம் நடந்தது. வரதட்சணையோ, வேறு எதுவுமோ நான் டிமாண்ட் பண்ணலை. அதனாலேயே என்னை சந்தேகப்பட்டா. கல்யாணமும் சிம்பிளா கோவிலில் பண்ணினா போறும்னேன். தாலி கட்டினவுடன், வந்தவாளுக்கு காப்பியும், ஒரு ஸ்வீட்டும், காரமும் போறும்னேன். ஆனா அனாதை இல்லத்துக்கு, அன்னிக்கு நம்ம செலவுல சாப்பாடு போடணும்னேன் பாட்டி. நான் சொன்ன ஒரே கண்டிஷன் அதுதான். ஆனா என் துரதிர்ஷ்டம் அவளுக்கு முடிவு சீக்கிரம் வந்துடுத்து. உடனேயே அவ வீட்ல அவளோட தங்கையை எனக்குத் தரேன்னா. நான்தான் வேண்டாம்னேன்.

நான் கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதாயிருந்தா, ஒரு இளம் விதவையைத்தான் பண்ணிக்கணும்னு இருக்கேன். லதாவை ஆபீஸில் சேர்ந்த அன்னிலேருந்து பாக்க



றேன். இத்தனை நல்ல பொண்ணுக்கு, கடவுள் தந்த தண்டனை ரொம்பவுமே அதிகம்னு ஆத்திரமாய் தோணித்து. கண்டிப் பாய் இவளுக்கு வாழ்வு கொடுக்கணும்னும் தோணித்து. என்னைப் பிடிக்காட்டாலும், வேறே யாருக்காவது, நல்லவாளா பார்த்து, அவளுக்கு, வாழ்க்கையை மறுபடியும் மீட்டுக் கொடுக்கணும்கற வெறியே ஏற்பட்டுது. அதனாலதான் நானே தைர்யமா கேட்டேன். என் மனசுக்கு இது சரின்னு தோணறது. அதனால தயக்கமில்லாம வந்துட்டேன். இனிமே நீங்கதான்......."

ரமணியின் பேச்சில் லயித்திருந்த காமாட்சி, அவனின் உண்மையான நல்ல உள்ளத்தைப் புரிந்து கொண்டாள். ஆனா லும், லதாவின் பெற்றோர்களுக்கும், மாமி யார், மாமனாராகிய, தன் மகள், மாப்பிள் ளைக்கும் அவள் எதுவும் கூறாமல் செய்ய முடியாதே.

"ரமணி! உன்னைப் போல நல்ல பிள் ளைகள் இப்படி முன்னுக்கு வந்து, எல்லா ருக்கும் உதாரணமா, நடந்துக்கறது மனசுக்கு ரொம்பவுமே சந்துஷ்டியாயிருக்குப்பா. எனக்கு நன்னாவே உங்க ரெண்டு பேரை யும் புரியறது. இருந்தாலும், உடமைப்பட்ட வாளுக்கு நான் சொல்லி, ஒத்துக்க வைக்க வேண்டாமா. அதனால கொஞ்சம் டயம் குடுப்பா....."

"பாட்டி........."

தடாலென்று காமாட்சியின் கால்களில் விழுந்து பற்றிக் கொண்டு நமஸ்கரித்தான். எழுந்து நின்றவனின் மனமும் எண்ணங் களால் திமிறி நின்றது.

கைப்பிடி அளவேயுள்ள இதயம்தான் என்றாலும், அதைப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் இந்த வயதான மூதாட்டியின் இதயத்தில்தான் இருக்கிறது என்பதை அறிந்த மாத்திரத்தில், ஒரு புனிதமான தெய்வ சாந்நியத்தில் இருக்கும் தெய்வத் தைப் போல் பாவித்து, மனத்தால் பரிபூரண சரணாகதியடைந்த ரமணி கண்களும், மெய் யும் சோர, நெகிழ்வுடன் இரு கரமும் கூப்பி நின்றான்.

ஒரு வினாடி அமைதிக்குப் பின் அனை வரிடமும் விடைபெற்றுக் கொண்டு சென் றான் ரமணி.

லதா பாட்டியிடமே ஒண்டிக் கொண்டு, நீர் வழியும் கண்களுடன், தோளில் தலை சாய்த்தவாறு நின்றாள்.

வனஜாதான் காமாட்சியிடம் ஓடி வந் தாள். லதாவிற்கும் கண்களைத் துடைத்து விட்டாள்.

"பாட்டி! நிஜம்மா எனக்கு என்ன சொல் றதுன்னே தெரியல்லே. உன்னைப் பத்தி நினைச்சு, பெருமைப்பட்டு, பெருமைப் பட்டே என்னோட வாழ்நாள் கழிஞ்சிடும்னு நினைக்கிறேன். மன்னியோட நிலைக்காக எத்தனை நாட்கள் நான் அழுதிருக்கேன்னு என் தலையணையைக் கேட்டாத்தான் தெரி யும் பாட்டி. எம் மனசுல இந்த எண்ணம் இருந்தும், உங்கிட்டே சொல்ல தைர்யம் வராம இருந்துது. ஆனா, இப்ப நீ நடந்துண் டதுதான் ரொம்ப சரி பாட்டி. யாராரை, எப்படியெப்படி வழிப்படுத்தி, சரி செய்ய ணும்கற விவகாரத்தை நீ நல்லா செய்யறே பாட்டி. நிஜம்மா, உன்னோட இதயம், கண்கள், மூளைன்னு, அத்தனையுமே பிரிஸெர்வ் பண்ண வேண்டிய உன்னதமா னது பாட்டி. நீயா, நான் மாறணும்கற ஆசை இப்போ வெறியாவே ஆயிடுத்துப் பாட்டி. ஜலி, கிரி, வாங்க, பாட்டிக்கு நமஸ்காரம் பண்ணுவோம்."

அவர்களிருவருடன் லதாவும் சேர்ந்து கொள்ள, நால்வருமாய் காமாட்சியின் கால் களில் விழுந்து நமஸ்கரித்தார்கள்.

வணங்கி எழுந்த நால்வரையும் ஒருமிக்க சேர்த்து அணைத்துக் கொண்டாள்.

ஜலஜாவின் மனத்தில் லேசான குறு குறுப்பு. பாட்டியை ஏறிட்டாள். புரிந்து கொண்டாள் காமாட்சி.

"ஜலி, ஆச்சரியமாயிருக்கா. உனக்கு இப்போ முழுசா ஒண்ணும் புரியாதும்மா. ஆனாலும் சொல்றேன் கேளு. வழி தவறின குழந்தை நிலையில இருந்த உனக்கு, சரி யான வழிகாட்டி இருப்பினேன். அதுக்காக, இன்னிக்கு இல்லாட்டாலும், என்னிக்கா வது என்னை நினைச்சுப்பேங்கறது எனக்கு நல்லா தெரியும்.

இப்போ கொழுகொம்பு இல்லாம தவிச்ச கொடிக்கு, அந்த கொழுகொம்பு உளுத்துப் போயிட்டதால, இன்னும் சொல் லப் போனா பிரயோஜனப்படாம போயிட் டதால, வேறே ஒரு புது கொழுகொம்பு வைச்சு, அந்த மல்லிக் கொடி தவிக்காம, படற விடலாம்னு நினைக்கறேன். தப்பா ஜலிம்மா!"

'பாட்டி! உன்னோட காரியம் எதுவுமே தப்புன்னோ, சரின்னோ சொல்ற அருகதை எனக்கு இல்லே. ஆனாலும் ஒவ்வொருத்த ரோட மனசையும், நிலையையும் புரிஞ் சுண்டு, அதுக்குத் தகுந்த மாதிரி நடந்துக் கறயே, அதுக்குத்தான் ஆச்சரியப்படறேன் பாட்டி. வனி சொன்ன மாதிரி, நீ என்னிக் குமே எங்களோட வழிகாட்டியாயிருக்க ணும் பாட்டி. நானும், வனியோட, எப்போ தும் உன்னோட கட்சிதான் பாட்டி'

இருவருடைய கண்களும் 'பசினவே தவிர அனைவருமே அமைதியில் மூழ்கிப் போனார்கள்.

(தொடரும்)

கழுத்திலிருக்கும் தாலிச் சரட்டில் மஞ்சள் 'பளிச்'சென்றிருக்க மஞ்சள் கிழங்கை விளக்கெண்ணையில் தோய்த்து உரசி, அந்த மஞ்சளை சரடில் தேய்த்து வர வேண்டும். பித்த வெடிப்பு உள்ள குதிகால்களை இந்த மஞ்சள் உரசிய கல்லில் தொடர்ந்து தேய்த்து வந்தால் வெடிப்பு இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

— உமா.

# உங்கள் குழந்தைக்கு
# அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



## திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

**போஷாக்கு அனுகூலம்:** ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

**சுவை அனுகூலம்:** ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

**தயாரிப்பதில் அனுகூலம்:** ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது: பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்

**தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்:** இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்!

*சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.*



6 மாதங்களிலிருந்து

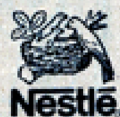


4 மாதங்களிலிருந்து



6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008




**ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை**

RK SWAMY/FSL/5112/TAM

# இந்த மாதம் எப்படி?

## நவம்பர் '88

### மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1— ஆம் பாதம்:

மீனத்தில் உள்ள அங்காரகன் அளவுக்கு மீறிய செலவினை உண்டாக்குவான். குருவால் வருமானம் உண்டு. எனவே செலவுகள் ஈடுகட்டப்படும். சுக்கிரனும், புதனும் கடனுபாதைகளைக் குறைப்பார்கள். மாதத்தின் முற்பகுதி கேளிக்கை, திருவிழா இவைகளினால் மன மகிழ்ச்சியுடன் கழியும். பிற்பகுதியில் சற்று பொருளாதாரத்தில் மந்தநிலை ஏற்படும். சகோதரர்களிடையே மனத்தாங்கல் ஏற்படக் காரணமுண்டு. ராகு மனோபலத்தையும், லாபத்தையும் பெற வழி வகுப்பார். சிலரது கீர்த்திக்குச் சூரியன் பங்கம் ஏற்படுத்துவார்.

### ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்:

இதுவரை இருந்த சிரமங்கள் படிப்படியாகக் குறையும். செவ்வாய் பொருளாதார நிலை உயர வழி வகுத்துத் தருவார். கடன்கள் தீரும். குறிப்பாக வீடுகளின் மீது வாங்கியுள்ள கடன்கள் தீர வழியுண்டு. மாதம் பூராவும் ஓரளவுக்கு மகிழ்ச்சி உண்டு. ஒரு சிலருக்குக் கௌரவப் பிரச்னைகள் ஏற்பட்டுக் கீர்த்தி பாதிக்கலாம். மாதத்தின் முதல் பகுதி சற்று மன நிம்மதியுடன் இருக்கும். எனினும் இராசி நாதனாகிய சுக்கிரன் நீசம் அடைந்து காணப்படுவதால் குடும்பத்தில் குழப்பங்களும், சிறு சச்சரவுகளும் ஏற்படக் காரணமுண்டு.

### மிதுன ராசி:

மிருகசீரிஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

சற்று சோதனை மிக்க மாதமானாலும் உச்ச புதனால் சமாளிக்கும் திறன் உண்டாகும். விருந்ினர் வருகை புத்தாடை வாங்குதல், பரிசுகளை வழங்குதல் என ஏராளமான சுபச் செலவுகள் இந்த மாத ஆரம்பத்தில் ஏற்பட்டாலும் அவைகளுக்கு எங்கிருந்தாவது எப்படியாவது பண வரவு ஏற்பட்டு, கௌரவம் காப்பாற்றப்பட்டு விடும். ஒருசிலருக்கு மாத முற்பகுதியில் நீச சூரியனால் அலைச்சலும், அமைதியின்மையும் ஏற்படும். சனி, செவ்வாய் இருவரும் இராசியைப் பார்ப்பதால் சற்று உடல்நலக் குறைவோ, சிறு விபத்தோ ஏற்படலாம். எனவே எதிலும் எச்சரிக்கை தேவை.

### கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் பூராவும் இலாப நிலை தெரிகிறது. இதுவரை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த உத்தியோகம், பதவியேற்றம் இடமாற்றம், தூர தேசப் பிரயாணம் இவைகள் மனத்திற்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும். சூரியனால் சற்று கீர்த்திக்குப் பங்கம் வரும் என்றாலும்,

குருவால் அது கட்டுப்படுத்தப்பட்டு அமைதியைக் கொடுக்கும். கேது கேட்பதைக்கொடுக்கமுயல்வார். ஆனால் அஷ்டமத்து ராகு அதைத் தடுக்கப் பார்ப்பார். இந்த இழுபறியில் ஒரு சிலர் கைப் பொருளைக் களவு கொடுக்க வேண்டி வரலாம். ஆனால் ஒரு சிலர் எதிர்பாராத தனலாபத்தையும் அடையலாம். அவரவர் தசாபுக்தியைப் பொறுத்த நன்மையோ, தீமையோ ஏற்படும். சுபச் செலவுகளுக்குப் பணவரவு வந்துவிடும்.

**சிம்ம ராசி:**

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்:

மாதத்தின் முற்பகுதியில் வாழ்க்கை சற்று சலனத்துடனேயே கழியும். சுபச் செலவுகள் செய்தாலும், அது யாருக்காகச் செய்யப்பட்டதோ அவர்கள் திருப்தி அடைய மாட்டார்கள். உங்கள் செலவில் குறைதான் அதிகம் கண்டுபிடிக்கப்படும். உங்களின் யதார்த்த நிலையை அடுத்தவர்கள் புரிந்து கொள்வது சற்று சிரமமே. ஆனால் உங்களின் இந்த நல்ல குணத்தைச் சற்று காலம் கடந்தே மற்றவர்கள் அறிந்து கொள்வார்கள். புதனும் சுக்கிரனும் சுபவிரயத்திற்கும் அதே சமயம் ஆத்மார்த்தமான திருப்திக்கும் காரணமாகிறார்கள். கேதுவினால் சற்று மன விரக்தி ஏற்படலாம்.

**கன்னி ராசி:**

உத்திரம், 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்:

இந்த மாத ஆரம்பத்தில் நல்ல சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. அஸ்த நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் கொஞ்சம் கூடவே இருக்கும். ஆனால் சித்திரை நட்சத்திரக்காரர்கள் சற்றுசிரமப்படுவார்கள். உத்திர நட்சத்திரக்காரர்கள் பிறருக்கு உதவ விரும்பி அதனால் சற்று மன நிம்மதியையும் இழக்கலாம். திருவிழாக்கள், பண்டிகைகள், விருந்து, கேளிக்கை என வீட்டில்சுபச் செலவுகள் தூள் கிளப்பும். மாதப் பிற்பகுதியில் ஒருவித விரக்தி நிலவும். பொருளாதார நிலை சற்று மனநிம்மதியைக் கொடுக்கும். எனினும் குருவின் பார்வையால் தீமைகள் அனைத்தும் கட்டுப் படுத்தப்பட்டு ஒரு புதிய உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும்.

**துலாம் ராசி:**

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3, — ஆம் பாதங்கள்.

முதல் 15 நாட்களுக்கு நீசமடைந்துள்ள இராசி நாதனும், உச்ச புதனும் உரிய முறையில் உதவுவார்கள். வீட்டில் விருந்து, கேளிக்கை என பணம் விரயமாகக் காரணமுண்டு. சினிமாக் கலைஞர்கள், நடனம் துறையினர் ஓரளவுக்கு ஏற்றம் பெறுவர். விசாக நட்சத்திரக்காரர்களுக்கு விரயம் ஏற்படலாம். அது உடல்நிலை கோளாறு காரணமாகக் கூட இருக்கலாம். அதுவும் குறிப்பாக கண் சம்பந்தமான நோய் ஏற்படும். அறுவை சிகிச்சை வரை கொண்டு போய் விடலாம். ஆயினும், சுக்கிரன், குரு பார்வை பெறுவதாலும், ரிஷபத்தில் குரு இருப்பதாலும் அத்தகைய சிகிச்சை வெற்றியைத் தரும். புத்திரர்களால் சிலருக்கு மன வருத்தமோ, பண நஷ்டமோ ஏற்படலாம்.

**விருச்சிக ராசி:**

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இந்த மாதம் பூராவும் விறுவிறுப்புடனேயே கழியும். பணிக்குச் செல்லும் பெண்கள் கௌரவம் பெறுவர். கடன் உபாதைகள் தீர்ந்து மனநிம்மதி ஏற்படலாம். வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு இருக்கும்; அதே நேரத்தில் ஒரு சிலர் வீட்டை விற்கவோ அல்லது வாடகை வீடானால் மாற்றவோ வேண்டியிருக்கும். இரயத்தால் லாபம் ஏற்படும். பங்காளிகள் பாகப் பிரிவினைக்கு ஏற்ற மாதம். கலைஞர்கள் சற்றுக் கவனத்துடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். வீண் வறட்டு கௌரவம் காரணமாகச் சிலர், வாய்க்கும் அதிர்ஷ்டத்தை இழக்கலாம்.

**தனுசு ராசி:**

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் சற்று சோதனையும், மனவேதனையும் தரும் காலமாக இருக்கலாம். முதல் 15

**ஸ்டிக்கர் பொட்டைச் சுவற்றில், கதவு களிலோ ஒட்டாமல், இரண்டு ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டி வைத்தால் ஒட்டும் தன்மை குறையாமல் பல நாட்கள் உபயோகிக்க முடிகிறது. (விற்பனையாளர்களும் இந்த முறையிலேயே விற்கலாமே!)**

**— உமா.**

ஒரு பாத்திரத்தில் வறுத்தும்
மற்றொன்றில் பொரித்தும்
மூன்றாவதில் வதக்கியும்
நான்காவதில் வேக வைத்தும்
அவதிப்படும் ஒவ்வொரு
குடும்பத்தலைவிக்கும்.

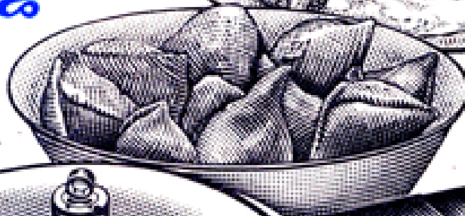
மூன்று வார்த்தைகள் கொண்ட
ஓர் அறிவுரை...

# பிரெஸ்டீஜ்
## பிரஷர் பேன்

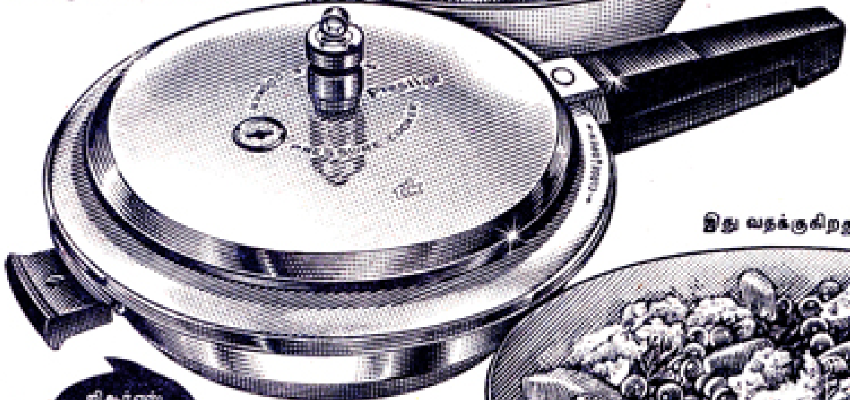
இதனை உபயோகித்து எத்தனை
விரைவாக என்னென்னவெல்லாம்
செய்கிறது என்பதை உணருங்கள்

இது வறுக்கிறது

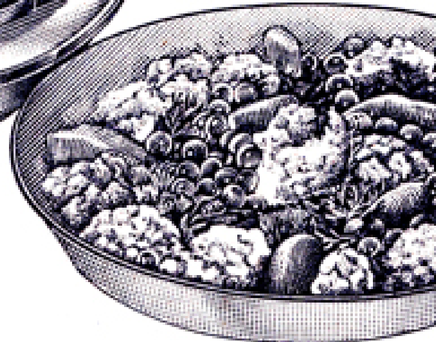




இது
பொரிக்கிறது



இது வதக்குகிறது



100

இது வேகவும்
வைக்கிறது!

Prestige
PRESSURE PAN ©

சாதாரண, அல்லது உயர்ந்த மூடியும் கிடைக்கும்.
உங்களிடம் முன்பே பிரெஸ்டீஜ் பிரஷர்
குக்கர் இருந்தால் மூடியின்றி பிரஷர் பேன்
மட்டும் வாங்கினால் போதும்

TTK தயாரிப்பு

MAA COMMUNICATIONS PP 287D TAM

நாட்களில் கௌரவக் குறைவுக்கு வாய்ப்புள்ளது. கலைஞர்களாக உள்ளவர்கள் சற்று கவலைப்பட வேண்டிய நிலை. ஒரு சிலர் நம்பிக்கைத் துரோகத்துக்கு ஆளாவர். நினைத்தபடி செயல்களைச் செய்து முடிப்பதில் சற்றுத் தாமதம் ஏற்படும். அல்லது தடையே உண்டாகலாம். எதிலும், எப்போதும் எச்சரிக்கை தேவை. வாக்கிலும், செயலிலும் குற்றம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுக் கீர்த்திக்குப் பங்கம் வரலாம். எனவே கலைஞர்களும், எரிபொருள் வியாபாரிகளும், வேத விற்பன்னர்களும் கூட வினயமாக நடந்தால்தான் வெற்றி பெற முடியும்.

### மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மகர ராசிக்காரர்களுக்கு மன நிறைவு தரும் மாதம்தான் என்றாலும் மாதத்தின் முற்பகுதியை விடப் பிற்பகுதியே சற்று யோக காலமாகத் தெரிகிறது. கலைஞர்களுக்கு மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் பயன் கூடுதலாக இருக்கும். வீட்டு யோகம் சிலருக்கு உண்டு. ஒரு சிலருக்குப் பல் சம்பந்தமான நோய் உபாதை தரும். கண்ணும் சற்று பாதிக்கப்படலாம். திருமணப் பேச்சிற்கு மாதத்தின் பிற்பகுதி ஏற்றது. கடன்கள் தீர வாய்ப்பு உண்டு. எண்ணெய் வியாபாரிகளுக்கு வாய்தா பேரத்தால் இலாபம் ஏற்படும். அலுவலகத்தில் பணி புரியும் பெண்கள் கவனக் குறைவால் மேலதிகாரிகளிடமிருந்து சூடான வார்த்தைகள் கேட்கவேண்டி வரும். விளையாட்டு வீரர்களுக்கு வெற்றி கிடைக்கும். வீணை, வயலின் கற்கும் பெண்கள் பாராட்டப் பெறுவார்கள். அல்லது அவர்களது அரங்கேற்றம் அண்மையில் நடைபெறும் சூழ்நிலை உருவாகும்.

### கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

யோகக்காரர்களான கும்ப ராசிக்காரர்கள் மாதத்தின் முதலிரண்டு வாரங்களில் சிறு குழப்பத்திற்கு ஆளாகலாம். அவர்களது மதிப்புக்குப் பங்கம் வரலாம். ஆனால் பிற்பகுதி இராஜயோகத்தையும் நிபுண யோகத்தையும் பெறுவார்கள். ஆபரணங்களையும், புதுமையான வஸ்துக்களையும் வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டு. பதவியேற்றம், பழைய பாக்கி வசூல் என அலுவலகத்தில் பணி புரிபவர்களுக்கு இலாபம் ஏற்படும். விருந்துகளும், ஊர்ப் பிரயாணங்களும் சிலருக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கும். எதிர்பார்த்த வெளிநாட்டுக் 'கடிதங்கள் வெற்றியையும், மகிழ்ச்சியையும் தரும். இரசாயன மருத்துவத் துறையினர் லாபம் பெறுவர். ஒரு சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணமும் கைகூடி வரும். குறிப்பாக மாதத்தின் பிற்பகுதி லாபமாகவே இருக்கும்.

### மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் இராசிநாதன் நல்ல நிலையில் இருக்கிறார்; எனினும் வீண் பொருள் விரயம் ஏற்படக் காரணமுண்டு. குறிப்பாக உங்கள் பெண்களுக்காகச் சுப விரயம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். சிலர் வீட்டில் நிச்சயதார்த்தம் போன்ற செலவுகள் ஏற்படும். பிரயாணங்களால் ஆதாயம் ஒரு பங்கு என்றால், செலவு மூன்று பங்கு இருக்கும். கடன், தொல்லை தீரலாம். நண்பர்கள், வேண்டிய உறவினர் போன்றவர்களின் வீட்டில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வீர்கள். பொருளாதார நிலை சற்று பாதிப்பு அடைந்தாலும், செய்யும் தொழில் முன்னேற்றம் காணப்படும். தொழிலைவிருத்திசெய்யப்பிறர் உதவியை நாட வேண்டியிருக்கும்; அதில் வெற்றியும் பெறுவீர்கள்.

## புதனின் ஆதிக்கம்!

நவ நாயகர்களில் வித்யா காரகன் என்னும் சிறப்பினைப் பெற்றவர் புதனே ஆவார். இவர் கல்வி, ஞானம், கணிதம், வியாபாரம், சிற்பம், சங்கீதம், சோதிடம் ஆகிய பலவற்றிற்கும் காரணமாக விளங்கு

பாகற்காயைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி புளித் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். கடலை மாவில் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து பாகற்காயை பிழிந்து இந்த மாவுக் கலவையில் போட்டு வேர்க்கடலை பக்கோடா செய்வது போல் எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். கசப்பு இருக்குமிடம் தெரியாது. உடம்புக்கும் நல்லது.

— ஜி. இந்திரா.

கிறார். நாட்டியக் கலை, எழுத்துக் கலை ஆகியவைகள் சிறப்புற அமைய புதனே காரணம். எனவே பெண்களின் கைகளில் புதன் மேடு சிறப்பாக அமைந்திருந்தால் ஒரு சிறந்த நடன கலா ராணியாக விளங்க லாம். அத்தகைய சிறப்பினைப் பெற புதன் மேட்டின் மேல் (M) பல சிறு சிறு ரேகைகள் அமைந்திருக்க வேண்டும். சிறந்த இசைச் சொற்பொழிவைப் பொழிகிற சகோதரிகளின் கைகளை நன்கு கவனித்தால், அவர்களது இடது கரத்தில் புதன் மேட்டின் மேல் ஒரு நீண்ட ரேகை தோன்றி அதன் அருகில் சில சிறு ரேகைகள் இருப்பதைக் காணலாம். இத்த கைய நீண்ட நேர்க்கோடு போன்ற (x—y) ரேகை அவர்களுடைய அபரிமிதமான கற் பனைத் திறனைக் காட்டும். சமீப காலத் தில். அத்தகைய இசைச் சொற்பொழிவு செய்கின்ற சகோதரிகள் எவ்வாறு தமது மேதா விலாசத்தால் ஒரு பெரும் ரசிகக் கூட்டத்தை மெய் மறந்து கவனிக்கும்படி செய்கிறார்கள்என்பதைப்பலஇடங்களில் காணலாம். எனவே சிறந்த கலைஞானத் தைத் தருகின்ற ஆற்றல் புதன் மேட்டிற்கே உண்டு. அத்தகைய புதன் மேடு குழி விழுந்து, ஒடுங்கிக் காணப்பட்டால் அப் படிப்பட்டவர்களுக்கு மேற்குறித்த கலைக ளில் அவ்வளவாக ஈடுபாடு இருக்காது என்பதைக் காட்டும்.

தமது பெண்கள் சிறந்த சங்கீதசிரோன் மணிகளாகவோ, நாட்டியக் கலையரசிக ளாகவோ வரவேண்டும் என விரும்பும் சகோதரிகள், தங்களது புதல்விகளின் இடது கரத்தில் மேற்குறித்த ரேகை அமைப்பு உள்ளதா எனக் கவனித்து, அதற் கேற்ப ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்தால் அந்தக் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் பார் புகழும் பரத நாட்டியப் பேரரசிகளாகப் புகழ் பெற முடியும். அந்த அளவிற்குத் திருமால் அவர்களை ஆசீர்வதித்து அருள் புரிவார். நடனக் கலைக்குஅந்த நாராயண னின் அருளும் நிச்சயம் உண்டு. ஏனெ னில் குழலூதும் கண்ணனாகவும் வில் லேந்தும்இராமனாகவும் அவதரித்த அந்தத் திருமால் சகல நுட்பக் கலைக்கும் காரண பூதராக இருப்பதே அதற்குக் காரண மாகும். அதே சமயம் நமது கையில் குரு




மேடும் சிறப்பாக அமைந்திருந்தால்தான் மேற்படி புகழ் நம்மை வந்தடையும். ஏனெ னில் குருவின் அதிதேவதையாம் தட்சிணா மூர்த்தி தென்னாடுடைய சிவனல்லவா? ஆகவே ஹரியும் சிவனும் சேர்ந்தே அருள் பாலித்தால்தான் அருங்கலைகள் வளரும். அப்படிப்பட்ட அருளைப் பெற்றவர்கள் தான் சிறந்த இசைமேதைகளாக, சொற் பொழிவாளர்களாக, இலக்கிய மேதை யாக, நாடகக் கலைஞர்களாக, சிற்ப ஓவிய விற்பன்னர்களாக ஆகி இருக்கிறார்கள். மற்றும் புதன் மேட்டின் மேல் சிறந்ததொரு நட்சத்திரக் குறி இருந்தால் அப்படிப்பட்ட சகோதரிகள், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுச் சிறந்த விஞ்ஞானிகளாக ஆக முடியும். குறிப்பாக, பெண்களுக்கான மருத்துவத்துறையில்மிகச்சிறப்பான பெய ரையும், புகழையும் அடைந்துள்ள சகோ தரிகள் அத்தகைய நட்சத்திரக் குறி (S) யினைப் பெற்றிருப்பார்கள். அதே சமயம் அவர்களது சூரிய மேட்டில் மிகச் சிறந்த தொரு நேரான (a—b) ரேகையும் காணப் படும். அத்துடன் அவர்களது விதி ரேகை (p — q) நன்கு, நீண்டு காணப்படும். இந்தக் கட்டுரையைப் படிக்கும் சகோதரி களின் கைகளில் இத்தகைய ரேகையைக் கண்டால் அந்தத் துறையில் அக்குழந்தை களை ஊக்குவித்தாலே போதும். அவர்கள் மேதைகளாக வளர்ந்து தாங்கள் பிறந்த வீட்டிற்கும், தங்கள் நாட் டிற்கும் பெருமை தேடித் தருவார்கள்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

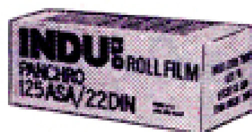
உருளைக் கிழங்கு போன்ற காரக் கறி களில் காரம் அதிகமாகி விட்டால் அரை மூடி எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து, அரை ஸ்பூன் சர்க்கரையையும் தூவி கலந்து பரிமாறுங்கள். காரம் நீங்கி சுவை யும் கூடும்.

— உமா.

# ஆண்டுகள் நூறாயினும் அழியாதிருக்கும் முதல் புகைப்பட நினைவுகள்....

80 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக எடுக்கப்பட்ட இந்த புகைப்படம்
கோயம்பத்தூரைச் சேர்ந்த திரு. லாலா நிஞ்சயாள் அவர்களின் நினைவேடுகளில் இருந்து.

உங்கள் குடும்ப போட்டோ ஆல்பத்தைப்
புரட்டிப் பாருங்கள்!
பல்லாண்டுகளுக்கு முன் எடுத்த பிளாக் & ஒயிட்
படங்கள் இன்னும் கருக்கழியாமல்,
மங்காமல் இருப்பதைக் காண்பீர்கள்.
அதுவே பிளாக் & ஒயிட்
படங்களின் சிறப்பு! அறுபது, எழுபது,
எண்பது ஏன் நூறு வருடங்களானாலும் மங்காது.
சொல்லவும் வேண்டுமா?
காலத்தை வென்றிடும் பிளாக் & ஒயிட் படங்களே
உங்களது தேர்வாக இருக்க முடியும்.




**அழியாத நினைவுகளுக்கு காலத்தால் அழியாத பிளாக் & ஒயிட் படங்கள்!**




**இந்து பிளாக் & ஒயிட் ரோல் பிலிம் மற்றும் ப்ரோமைடு பேப்பர்.**

Sista's – HPF.958.88 TM A

# அதிக எண்ணெய் ஆபத்து!

எண்ணெயில் பொரித்து வறுத்துத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பண்டங்களால் கவரப்படாதவர்கள் யார்? அவைகளைப் பார்க்கும் போதே, நாவில் நீர் சொட்டுமல்லவா? வறுக்கப்படும் உணவு, பார்ப்பதற்குக் கவர்ச்சிகரமாக இருப்பது மட்டுமல்லாமல், அதிக ருசியுள்ளதாகவுமிருக்கிறது.

நம் இந்திய உணவில் பல வகைகள் உள்ளன. இந்தியாவின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும், அப்பகுதிக்கே உரித்தானதாக,



ஒவ்வொரு விதமாக உணவு தயாரிக்கப்படுகிறது. பொரித்த, வறுத்த உணவு, சாப்பாட்டுப் பிரியர்களால் மிகவும் போற்றப்பட்டாலும், டாக்டர்கள் மற்றும் சத்துணவு நிபுணர்கள், இவ்வுணவு ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது என்று எச்சரிக்கிறார்கள். ஆனாலும், ஓர் இல்லத்தரசி, எண்ணெயில் பொரித்துப் பண்டங்கள் தயாரிப்பதை அறவே ஒதுக்கிவிட முடியாது. திடீரென்று வரும் விருந்தாளிகளைச் சமாளிக்கவும், விருந்துகளிலும் பிக்னிக்குகளிலும்(உல்லாசப்பயணங்கள்) எண்ணெயில் பொரித்து வறுக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களே, சமயத்தில் கைகொடுத்து உதவுகின்றன.

வறுப்பதில் இரண்டு வகை. (1) எண்ணெயைக் குறைவாக வைத்து வதக்குவது. (2) எண்ணெயை அதிகமாக வைத்து வறுத்தெடுப்பது. இவ்விரண்டு வகையிலும், டால்டா போன்ற கெட்டியான, திரவ நிலையில் இல்லாத கொழுப்பும், அல்லது, திரவ நிலையில் உள்ள எண்ணெயையும் உபயோகிக்கலாம்.

உணவுப் பண்டங்களைப் பொரித்துத் தயாரிக்கக் கூடிய வரை, கெட்டியான டால்டா போன்றவைகளைத் தவிர்த்து, எண்ணெயையே உபயோகிப்பது நல்லது.

கடையிலிருந்து எண்ணெய் வாங்கிவந்தவுடன், அதை வாயகன்ற பாத்திரத்திற்கு மாற்றி, ஒருமணி நேரம் நல்ல பளிச்சென்ற வெயிலில் வைக்க வேண்டும். அல்லது சாதாரண பாட்டிலில் (கலரில்லாத) ஊற்றி, இறுக்கி மூடி அப்படியே இரண்டு மணி நேரம் வெயிலில் வைக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால், எண்ணெயில் இருக்கும் அஃப்ளோடாக்சின் (இது புற்றுநோயை உண்டாக்குகிறது என்று அறியப்பட்டுள்ளது) எனும் பொருள் நீக்கப்படுகிறது.

டால்டா, அல்லது எண்ணெய் காற்று படும்போது, காற்றிலுள்ள ஆக்சிஜன் எண்ணெயில் கலந்து ஆக்ஸிடைஸ் ஆகிவிடுகிறது. இந்நிலையில் நீர் படும் போது மாறுதல் ஏற்பட்டு ஒருவித கெட்ட வாடை வீசுகிறது. மேலும் எண்ணெயிலுள்ள 'சி' வைட்டமின் 'ஏ' வைட்டமின் அழிந்து விடுகின்றன. இக்காரணத்திற்காகவே, எண்ணெயைக் காற்றுப் புகாத வண்ணம் இறுக்கமாக மூடி, உஷ்ணத்திலிருந்தும், ஈரப்பசையிலிருந்தும் பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும்.

ஒளி பாயக்கூடிய அளவு தெளிவாக

வும், கரண்டியில் எடுத்து விடும்போது, சுலபமாக விழக் கூடியதாகவும் இருக்கும் எண்ணெய் நல்ல எண்ணெய். அழுக்குத் துணுக்குகள் இல்லாமலும், தனியான வாசனை எதுவுமில்லாமலும் இருக்க வேண்டும். எப்போதும், குறைந்த அளவிலேயே எண்ணெய் வாங்க வேண்டும்.

தீயில் வைக்கும் போது, எண்ணெயிலிருந்து அதிக நேரம் கழித்துப் புகைவர வேண்டும். அதுதான் நல்ல தரமான எண்ணெய். எந்த உஷ்ண நிலையில், எண்ணெயிலிருந்து இலேசான நீலநிறப் புகை வருகிறதோ, அந்த உஷ்ணநிலையே அந்த எண்ணெயின் புகையும் நிலை என்று கூறப்படுகிறது. உபயோகிக்கப்பட்ட எண்ணெயையே தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, புகையும்நிலை, மிக விரைவிலேயே வந்து விடும்.

**பண்டங்களை வறுக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டியவைகள்:**

1. வாணலியில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் எண்ணெய் இருக்க வேண்டும். வாணலி கெட்டியானதாகவும், வாய் அகன்றதாகவுமிருக்கவேண்டும்.

2. நெல்லிக்காயளவு புளி எடுத்து உருண்டையாக்கி எண்ணெயில் போட வேண்டும். இது எண்ணெய், நுரைப்பதையும், நுரைத்துப் பொங்கி வழிவதையும் தடுக்கிறது.

3. பதார்த்தங்களை எண்ணெயில் போடுவதற்கு முன்பு, எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்திருக்க வேண்டும். காய்ந்து புகைய ஆரம்பித்த பிறகே, பொரிக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்திருக்காவிடில், எண்ணெய்க்குள் போட்ட பதார்த்தம் எண்ணெய்க்குள்ளேயே அமிழ்ந்துகிடக்கும். மேலே வராது. சரியாய்ப் பொரியாது. பதார்த்தத்தில் எண்ணெய் கோர்த்துக் கொண்டுவிடும். எண்ணெய் கோர்த்துவிடும் போது ஜீரணம் ஆகாது.

4. வாணலியில் பொரிக்குமளவுக்குப் போதுமான எண்ணெய்இருக்கவேண்டும்.

5. முதலிலேயே, எல்லா எண்ணெயையும் வாணலியில் ஊற்றிவிடவேண்டும். முதலில் போதுமான; ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு எடுத்து, பண்டங்களைப்பொரித்து, பிறகு எண்ணெய் குறையக் குறைய, புது எண்ணெய் விடவும். இம்முறையில் எண்ணெயிலுள்ள சத்து வீணாகாமல் தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் புது எண்ணெய் விட்டவுடன், எண்ணெய் மறுபடியும் நன்கு காய்ந்த பிறகே, பொரிக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

6. வாணலியிலுள்ள எண்ணெயில் எத்தனை துண்டுகள் பொரிக்க முடியுமோ, அத்தனை மட்டுமேபோடவேண்டும். அதிகமாகப் போட்டால், மூட்டை கட்டிக் கொண்டு சரியாகப் பொரியாது.

7. அதே எண்ணெய், மேலும் பயன்படுத்தும் போது, எண்ணெயிலுள்ள சத்துக்கள் வீணாகிவிடுகின்றன.

8. பண்டம் பொரிந்த பிறகு, எண்ணெயிலிருந்து வெளியே எடுக்கும் போது, சுத்தமாக, எண்ணெய்க்குள் துகள்கள் எதுவும் தங்கிவிடாமல் ஒட்ட அரித்து எடுக்கவும்.

9. வறுத்த எண்ணெயை, வெகுசீக்கிரத்தில் உபயோகித்து விடவேண்டும். வெகு நாட்கள் வைத்திருந்தால், நாற்றமடித்து நச்சுத்தன்மையுடையதாக ஆகிவிடும். மீதி எண்ணெயை, காற்றுப் புகாவண்ணம், ஈரமில்லாத இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

10. பொரிப்பதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கக்கூடாது. பண்டங்களை எண்ணெயில் போட்டவுடன் அவை மேலே வந்தவுடன் எடுத்து விடவேண்டும். இல்லாவிடில் தீய்ந்த வாசனை வரும்.

11. எண்ணெயிலிருந்து எடுக்கும் போது, எண்ணெய், நன்றாக, ஒட்ட வடிந்த பிறகு, பண்டங்களை நீக்க வேண்டும்.

12. பொரித்தவுடனேயே, சூடாக இருக்கும்போது, பண்டங்களை மூடக்கூடாது. மூடினால் வேர்த்து விட்டு நமுத்துப் போய்விடும். சிறிது நேரம் மூடாமல் வைத்துப் பிறகு சற்று சூடு ஆறியவுடன், காற்றுப் புகாதவாறு டப்பிகளில் வைக்கவும்.

எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட பண்டங்கள் பலே ருசியுள்ளதாக இருந்தாலும், ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியவை என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது. பொரித்த பதார்த்தங்களை மிதமான அளவில் உண்பது நல்லது. மதிய உணவோடும், மாலைச்சிற்றுண்டியாகவும் எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது. காலை உணவிலும், இரவிலும் இவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

— ராஜி.

வாழைத்தண்டை நார் நீக்கி பொடியாக நறுக்கி, முதல் நாள் மீந்து போன இட்லி மாவில் கொட்டி, அத்துடன் மஞ்சள் தூள், உப்பு, பெருங்காயம் கலந்து இட்லித் தட்டில் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். வெந்ததும் கீழே இறக்கி உதிர்த்துக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, சிறிது எண்ணெயில் கடுகு, உ. பருப்பு, கறிவேப்பிலை, மிளகாய் தாளித்து உதிர்த்ததைக் கொட்டி கிளறி இறக்கவும். இதை கறியாகவும், உப்புமாவாகவும் சாப்பிடலாம். செய்வது சுலபம். சுவையும் அதிகம்.

— உமா.

## கடைசி 8 பக்கங்கள்

# இந்த மாதம்... தீபாவளிக்காக!

"நம்முடைய இந்திய சமுதாயத்தில் கடைசியாக ஒரு பெண் எப்பொழுது புடைவை கட்டுவதை நிறுத்துகிறாளோ, அப் பொழுதே நம்முடைய இந்திய கலாசாரமும் அழிந்துவிடும்!'' என்றார் பிரதமரின் பண் பாடு, கலாசார ஆலோசகர் பூபல் ஜெய்கர்.

அதேசமயம் பெண்கள் நிமிர்ந்த நடை



யும், யாருக்கும் அஞ்சாத நாணச் செருக்கோ டும் இருக்க வேண்டுவதில் சந்தேகமே யில்லை'' என்கிறார்.

''ஏன், ஒரு பெண் எதற்கெடுத்தாலும் பயப்பட வேண்டும்? கல்லூரியில்கோ—எஜு கேஷனில் படிப்பதில் என்ன தவறு? ஆண் களுடன் பழகுவதில் என்ன தவறு? அவளை அடக்கி அடக்கியே நம்முடைய பண்பையும், அறிவையும், ஞானத்தையும் அடக்கிவிட்டார் கள்!'' என்று பொரிந்து தள்ளுகிறார்.

''மனத்திலே தெளிவு இருந்து விட்டால் எந்தத் தவறுகளும் நடக்காது. அரைகுறை அறிவு உள்ளவர்கள்தான் நாகரிகம் என்ற பெயரில் அரைகுறை ஆடை உடுத்துகிறார் கள். ஒரு இந்தியப் பெண்ணிற்குப் புடைவை பொருந்துவது போல வேறு எந்த உடையும் அவ்வளவு அழகாகப் பொருந்துவதில்லை. அது அவளுடைய பண்பாட்டுச் சின் னம்...''

''...அயல்நாட்டினர் கூட இப்போதெல் லாம் புடைவைகள் உடுத்த ஆரம்பித்திருக் கிறார்கள். அப்படி இருக்கும்போது நம்மு டைய பெண்கள் புடைவையைப் புறக்கணிக் கிறார்களே...'' என்றபோது,

''...நோ... அயல்நாட்டுப் பெண்களுக்குப் புடைவை அத்தனை பாந்தமாக இருப்பது இல்லை. நாம் மேலைநாட்டு உடை உடுத்தி னால் எப்படிப் பொருத்தமாக இல்லையோ, அப்படித்தான் வெளிநாட்டுப் பெண்கள் புடைவை அணிவதும்....''

''தமிழ்ப் பெண்களுக்கு நீங்கள் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்...?''

''...உங்கள் பெண்களை வீராங்கனை களாக வளருங்கள்...!'' என்று ஒரு போடு போட்டார்.

சிங்கப்பூர், மலேஷியா போன்ற வெளி நாடுகளில் ஜவுளி வியாபாரத்தில் கொடி கட்டிப் பறக்கும் அப்துல் ஹனிபா சென்னையிலும் ஹனிபா டெக்ஸ்டைல்ஸை நிறுவியிருக்கிறார். இவர்களின் அனுபவம் என்ன? மானேஜர் திரு. சந்துரு கூறுகிறார்:—



"நாங்க பத்து வருஷமா இந்தியாவிலிருந்து வெளிநாடுகளுக்குத் துணிகளை அனுப்பி வருகிறோம். மலேஷியா, சிங்கப்பூரில் இருப்பவர்கள் எல்லாம் இந்தியப் புடைவைகளை ரொம்ப விரும்பி வாங்கறாங்க. அதனால இத்துறையில நல்ல அனுபவம் இருக்கிறதால சென்னையிலேயே, நாட்டின் எல்லாத் துணிவகைகளும் உள்ள ஒரு துணிக்கடையைத்துவக்கணும்னு தான் ஹனிபாவை ஆரம்பிச்சோம்...

மற்ற கடைகளுக்கும் இவர்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?"

"விலை வித்தியாசம்தான்" என்று அடித்துச் சொல்கிறார்: "நாங்கள் மொத்தமாக 'கேஷ்' கொடுத்து வாங்குகிறோம். அதனால் கிடைக்கின்ற தள்ளுபடித் தொகையை மட்டுமே லாபமாக வைத்து விற்கிறோம். அதனால் விலையைப் பொறுத்தவரை நல்ல வித்தியாசம் இருக்கிறது..." என்கிறார்.



இவர்களிடம் இருக்கும் காட்டன் சாரீஸை இளம் பெண்கள் விரும்பி வாங்குகிறார்களாம். வாடிக்கையாக வருகின்ற வாடிக்கையாளர்களின் விலாசம் எல்லாம் இவர்கள் குறித்துக் கொள்கிறார்களாம்.

"மெதுவாக எங்களுடைய வாடிக்கையாளர்கள் அதிகரித்து வருகிறார்கள்... இன்னும் கொஞ்ச நாளில் மற்ற பிரபல கடைகளோடு எங்களுடையதும் சேர்ந்து விடும்..." என்று பெருமைப்படுகிறார் இவர்.

புடைவை என்றவுடன் 'கோ — ஆப்டெக்ஸ்' என்னும் பல வண்ண வண்ணத்துப் பூச்சிதான் நினைவு வருகிறது. கோ — ஆப்டெக்ஸில் கைத்தறிப் புடைவைகளைப் பல பெண்மணிகள் விரும்பி வாங்குகிறார்கள். ஆனால் பட்டுப்புடைவை என்றால் அவ்வளவு நாட்டம் இருப்பதில்லை. அது என்ன?

கோ — ஆப்டெக்ஸின் சிறப்பு அதிகாரி திரு. பழகரை அணுகி இக்கேள்வியைக் கேட்ட போது:

"இத்தனை நாள் பட்டின் மீது அவ்வளவு கவனம் செலுத்தவில்லை. அதுதான் காரணம். ஆனால், இப்போது இங்கு கைத்தறிப் புடைவைகள் எவ்வளவு பிரசித்தமோ அந்த அளவிற்குப் பட்டுப் புடைவைகளை பிரபலப்படுத்த முயற்சிகள் செய்து வருகிறோம்.

அதற்காகத்தான் இந்தியாவில் எங்கும் இல்லாத அளவிற்கு பல கோடி ரூபாய் பெறு



மானமுள்ள பட்டுப் புடைவைகளை கொண்ட 'பட்டு மாளிகை'யையே சென்னையில் திறந்திருக்கிறோம். இங்கே நாட்டின் அனைத்துப் பட்டு ரகங்களும் இருக்கின்றன'' என்றார்.

''ஆனால் இங்கு விலை • கொஞ்சம் அதிகம் போல இருக்கே...?''

''நிச்சயமாக இல்லையம்மா. எங்களுடையது 100% தூய்மையான பட்டு. அதற்கான விலையைத்தான் போடுகிறோம்...''

''நீங்கள் விழாக் காலங்களில் தள்ளுபடி போடுகிறீர்களே. அதைப் பற்றி பல அபிப்பிராயங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று, விலையை ஏற்றி, அதில் தள்ளுபடி எனப் போடுகிறார்கள், நஷ்டத்திற்கா வியாபாரம் செய்வார்கள்?'' என்கிறார்களே...?''

பழகர் சிரிக்கிறார். ''தள்ளுபடி என்பது அந்தத் தள்ளுபடிக்கான தொகையை மாநில அரசும், மத்திய அரசும் எங்களுக்குத் தருகிறது. அவ்வளவுதான். யார் வேண்டுமானாலும் வந்து சோதனை பண்ணலாம்' தள்ளுபடிக்கு முன்னால் ஒரு விலை போடப்பட்டிருந்த புடைவை, விழாக் காலங்களில் அதிக விலை போடப்பட்டிருக்கிறதா என்று...'' கோ — ஆப்டெக்ஸ் துணிகளை லட்சக்கணக்கான அரசாங்க, தனியார் நிறுவனங்களில் வேலை செய்பவர்கள் கடனில் வாங்குகிறார்கள். அதேபோல மேலும் சில வசதிகளை ஏன் இவர்கள் செய்து கொடுக்கக் கூடாது? மங்கையர் மலர் சார்பாக இரண்டு யோசனைகளை திரு பழகரிடமும், ஜெனரல் மானேஜர் திரு. சீதாராமனிடமும் தெரிவித்தோம்: —

''நகைச்சீட்டு, பாத்திரச் சீட்டு, சில தனியார்க் கடைகளில் புடைவைச் சீட்டு போல இவர்களும் பட்டுப் புடைவைகளுக்கான சேமிப்புச் சீட்டை ஆரம்பிக்கலாமே! அரசாங்கத்துடையது என்பதால் மக்களும் நம்பிக்கையாகக் கட்டலாம். ஒரு நடுத்தர வர்க்கத்துப் பெண்ணும் இதன் மூலம் நல்ல பட்டுப் புடைவைகளை வாங்கிக் கொள்ளலாமே!

2. அரசாங்க, தனியார் ஊழியர்களுக்கு விழாக் காலம் என்றில்லாமல் திருமணம் போன்ற சமயங்களில் கடனுதவி அளிக்கலாமே? திருமண சமயங்களில் சாதாரண திருமணங்களில் கூட ஜவுளி பட்ஜெட் இருபதாயிரம் ஆகுமே? இவர்களின் கடன் உதவியினால் ஓரளவு பெண்ணைப் பெற்றவர்களின் சுமை குறையுமே?

இந்த இரண்டு திட்டங்களுக்கும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன், பழகரும், சீதாராமனும் ஒப்புக் கொண்டனர். விரைவில் அதை அறிவிப்பதாகவும் சொன்னார்கள்!



# ஆரோக்கியத்துக்கு



தீபாவளியன்று 'கங்கா ஸ்நானம்' ஆச்சா? என்பார்கள். அதுவே உடலின் ஆரோக்கியத்திற்காகத்தான். அதைத் தொடர்ந்து மேலும் சில ஆரோக்கிய டிப்ஸ்: —

நம் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆறு சுவை போலவே ஆறு ஆலோசகர்கள் தேவை.

1. சூரிய வெளிச்சம், 2. சுத்தமான தண்ணீர் (பாவம்! சென்னைவாசிகள்!) 3. சுத்தமான காற்று (நகர்ப்புற ரேஷன் சாமான்!), 4. நல்ல தூக்கம் (கும்பகர்ண தூக்கம் அல்ல!) 5. உடல் உழைப்பு (இப்போது மின்சார சாமான்களுக்கு!) 6. அளவான (!) சக்தி உணவு.

''பசித்தாலும் வயிறு புடைக்க உண்ணாதே'' என்பது பழமொழி. உறக்கம் என்பது புலன் களுக்கும் தேவை. வயிறு புடைக்க உண்டால் படும் இம்சை (அனுபவித்த திருநாவரசர்களுக்குத் தெரியும்!) அஜீரணம் ஆரோக்யத்தின் முதல் சத்ரு.

காலை எழுந்ததும் ''ஜில்'லென்று ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்துங்கள். தேனில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து அருந்துங்கள். கண்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி வரும். 'ஜில்'லென்ற உணர்வும் உண்டாகும். சுத்தமான தண்ணீருக்கு என்ன சக்தி இருக்கிறது? இந்த இயற்கை அன்னை நம் சருமப் பளபளப்பு, மிருதுத் தன்மை இவற்றுக்கு வழி காட்டி.

நம் தென்னிந்திய உணவு பரிமாறும் கலையில் ஊன்றிப் பார்த்தால் பல விஷயம் புரியும். அதுவும் 'கன'மான உணவு போடும் விசேஷ நாட்களில்!

உணவின் முதல் பகுதி பருப்பு, நெய்; பாயசம் (சாதம் உண்டு!) இது கப குணத்துக்கு அனுகூலம். தாமஸ ஜீரணம்.

இடை(வேளை!)யில் சாம்பார், ரஸம், மோர்க் குழம்பு. இவை உணவின் மத்திய பகுதியாக இருக்கக் காரணம் பித்த குணத்துக்கு அனுகூலம்.

மோர் ஊறுகாய். வாத குணத்துக்கு அனுகூலம். (இடைப் பகுதியில் பாயசம் உண்பதும் தவறில்லை) ஊறுகாய் துளி நாவில் ஏறினால்தான் பாயசம் குணம் மாறுகிறது.

நம் உடம்பு ஒரு தொழிற்சாலை. எனவே தான் அடுத்தடுத்து எதைக் கொடுத்தால் இந்தத் தொழிற்சாலை சரியாக இயங்கும். (முற்காலத்தில் உத்திராயணம், தக்ஷிணாயனம் என காலத்துக்கேற்ற உணவு கூட வகுக்கப்பட்டுள்ளது) என்பதை வகுத்துள்ளார்கள்.

எங்கே! இன்றும் எந்தக் கல்யாணத்திலாவது மோரைச் சாப்பிட்டு விட்டுப் பாயசம் சாப்பிடுங்கள். ராஜாவாகப் பிறப்பீர் கள்'' என்று சொல்லட்டும். நம் நாக்கே மறுத்துவிடும். இந்த வரிசைக்கிரமத்தின் தத்துவம் இது தான்.

பெரியவர்கள் உணவு கொள்ளும் போது கவனியுங்கள். பேசவே மாட்டார்கள். காற்று உள்ளே புகுந்து விடும் என்பதற்காக வாய் கூட அழகாகத் திறந்து மென்று உண்ணும் முறை.

நமக்கு அவசரம் பாதி. டைனிங் டேபிள் ஹாஸ்யம் வேறு! வயிறு நிரம்பாத மாதிரி உணர்வு! அப்புறம் எங்கெங்கே என்னென்ன இருக்கிறதோ 'டப்பா' பூரா காலி. காரணம் வாயைத் திறந்து மூடி மென்று தின்னாமல் காற்றை உள்ளே தள்ளி விடுவதே! அப்புறம் பசிக்கிற மாதிரி உணர்வு. ஊரே உள்ளே போய் விடும்!

ரொம்ப் அழகாக இருப்பார்கள் பலர். உடம்பிலிருந்து வெளியேற வேண்டிய 'மலம்' கூட 'பலம்' என்று வயிற்றுக்குள் இருக்கும்! அவர்கள் படும் அவஸ்தை 'அகத்தின் அழகு முகத்தில்' அடிக்கடி மின்னலாகத் தோன்றும். பிரசவ அவஸ்தை! தண்ணீர் நிரம்ப வேண்டிய இடம் கூட உணவினால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும்!.

'உப்பு ஜாஸ்தியோ' தாகம் என்பவர்கள், அரை கச்சட்டி சாம்பாரை உள்ளே தள்ளியிருப்பார்கள். உப்பின் குறையா இது! நாக்கின் திறமல்லவா?

அடிக்கொரு புளியேப்பம் பலரிடமிருந்து நம்மை அரை மைல் விரட்டும். உடம்பில் செரிமானம் இல்லா விட்டால் கூட சாம்பாரை விடுவதில்லை இவர்கள்.

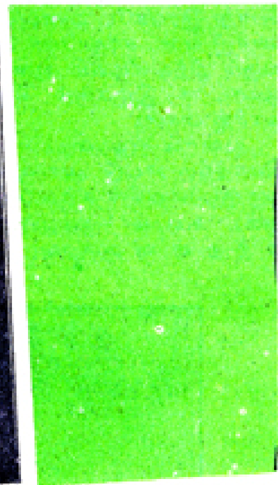
எனவே ஆரோக்யம் என்பது அளவான உணவு! நாம் உண்ணும் உணவை ஜெரிக்க வைத்து கப, பித்த, வாத குணங்களைத் தலைதூக்க விடாமல் செய்வதற்குத் தான் அறு சுவைகளைக் கூட்டு கிறோம் என்பது புரிகிறதா?

— சித்ரா.









மிக அதிக வாடகை கொடுத்து, வண்ண விளக்குகளால் அலங்கரித்துக் கடைகளை யெல்லாம் ஜகஜ்ஜோதியாக தீபாவளி நேரங்களில் அலங்கரிக்கிறார்கள். அந்த ஒளியின் வெளியிலேயே தங்களுடைய வியாபாரத்தையும் சுறுசுறுப்பாக புத்திசாலித்தனமாக நடத்துபவர்கள்தான் நடைபாதைக் கடைக்காரர்கள்.

பெரிய கடைகளுக்குப் போட்டி போடும் வகையில் விதவிதமான ரெடிமேட் துணிகள், அலங்கார சாதனங்கள், உள்ளாடைகள் என ஜொலிக்கிறார்கள். பொருளாதாரத்தில் எந்த நிலையில் இருப்பவரும் நின்று பார்க்காமல், வாங்காமல் இருக்க முடியாது.

பெயர் சொல்ல விரும்பாத ஒரு நடைபாதை வியாபாரி சொன்ன தகவல்கள்:—

''எல்லாம் சொல்றீங்க? ஆனா எங்க பொழைப்பு பெரும் பொழைப்பா இருக்குங்க. வெளிநாடுகளிலே கூட நடை பாதை கடைகள் ரொம்பப் பிரபலமாம். பெரிய பெரிய மனுஷங்கள்லாம் வந்து வாங்குவாங்களாம். ஏன் நம்ப நாட்டிலேயே டெல்லியில இல்லியா, பாம்பேயிலே இல்லியா...? ஆனா இங்கே எங்களைப் போலீஸ்காரங்க தொரத்து, தொரத்துன்னு தொரத்தறாங்க. அதுவும் இப்போ இந்த மாதிரி பண்டிகை நாட்கள்ல நடைபாதைக் கடைகளை அகற்றுவதுன்னு, நடவடிக்கை எடுத்திருக்காங்க. என்னத்தைச் சொல்றது?'' என்கிறார்.

இவர்கள் மொத்தமாக சென்னை ஜார்ஜ் டவுனில் வாங்கிக் கடைகளில் விற்பார்களாம். எல்லாம் பம்பாயிலிருந்து வருகிற ரெடிமேட் துணிகள்தானாம். ஏழைகளின் அழகு மாளிகைகளாக வந்தவை இப்போது நாகரிகப் பெண்களின் முற்றுகையிடமாக மாறி விட்டதாம்.

''இங்கே விற்கிற ஸ்கர்ட், ஷர்ட்டைத்தான் காலேஜ் பொண்ணுங்க வாங்கிக்கிட்டு போறாங்க. அவங்களால எங்களுக்கு நல்ல வியாபாரம்தான். என்ன ஒண்ணு, வாங்கிக்கிட்டுப் போனவுடனே ஒரு தையலைப் போட்டுக்கணும். அப்புறம் பாருங்க, மாடா உழைக்கும்'' என்கிறார் இவர்.

உண்மைதான். உடை, அழகு சாதன விஷயங்களில் நம்முடைய கண்ணோட்டமே மாறி வருவதால், காரில் வருகின்ற பெண்மணிகள் கூடத் தங்கள் பெண்களுக்கு விதவிதமான உடைகளை இங்கு வாங்குகிறார்கள்.

கல்லூரி மாணவிகளுக்கும், நாகரிகம் விரும்பும் பெண்களுக்கும் விதவிதமான ரெடிமேட் ஆடைகள் மிக அற்புதமாகக் கிடைக்கின்றன. ஆனால் குழந்தைகளுக்கு அந்த அளவிற்கு டிசைன்கள் கிடைப்பதில்லையே! இதைச் சொன்னால், 'ஏனில்லை? எங்கள் கடையில் வந்து பாருங்கள், எத்தனை டிசைன்கள் இருக்கிறதென்று?' என்பார்கள். ஆனால் உண்மையில் பெரிய பெண்களுக்குக் கிடைப்பது போல, அந்த அளவிற்கு டிசைன்கள் குழந்தைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை? இது ஏன்? ஸ்டுடியோ ஃபைவ் அதிபர் உஷா தியாகராஜன் சொல்கிறார்: —

"காரணம், பெரியவர்களுக்கு என வரும்போது இரண்டே அளவுகள்தான், மீடியம், லார்ஜ் என. சாதாரண பெண்கள் அனைவரும் இந்த மீடியம் அளவை உடுத்தலாம். குண்டாக இருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு லார்ஜ் சைஸ்.

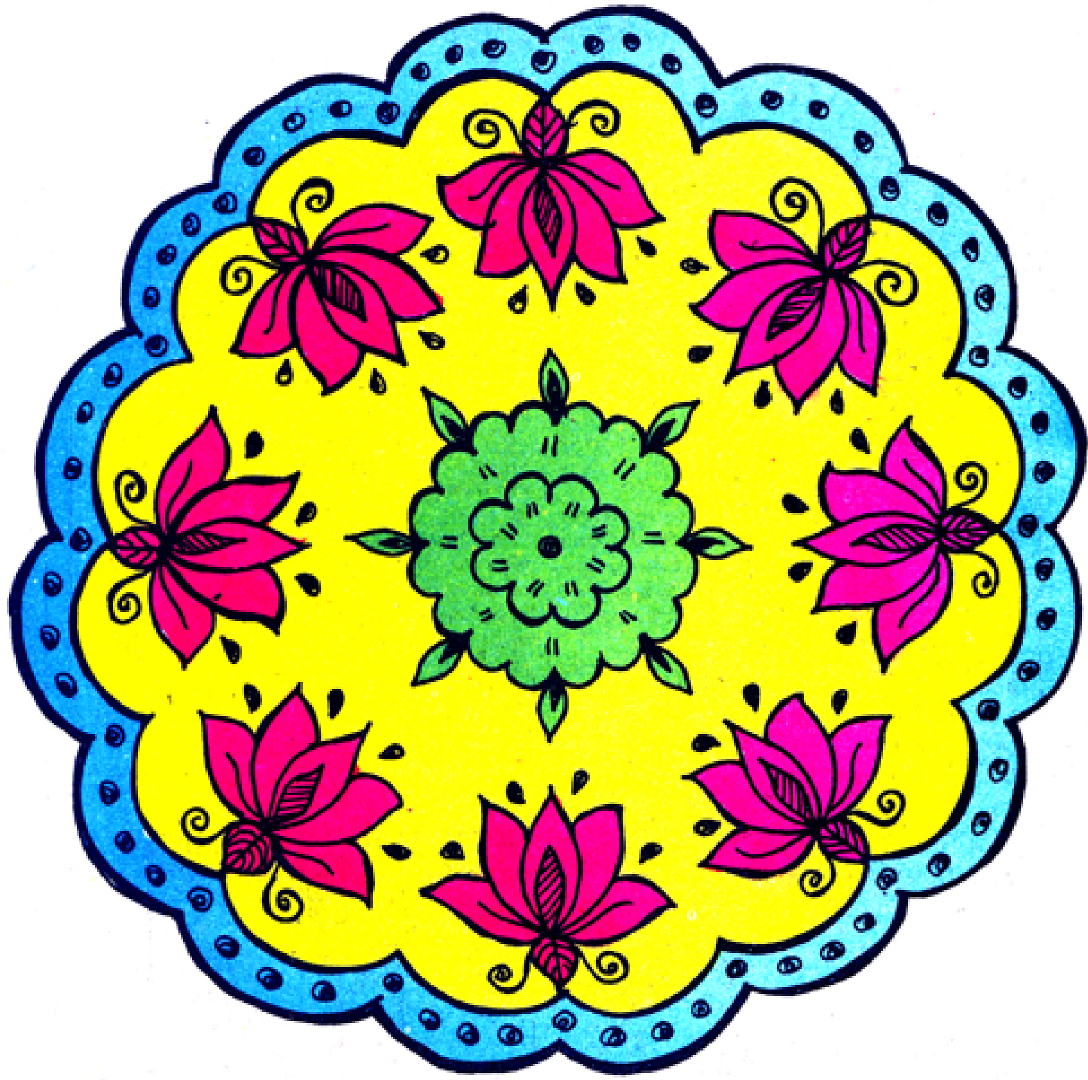
ஆனால் குழந்தைகள் அளவு என்றால் மொத்தம் எட்டு அளவுகள் வருகின்றன. ஒரு குழந்தையின் சுற்றளவு அதிகமாக இருக்கும்; உயரம் குறைச்சலாக இருக்கும். சுற்றளவு குறைவு; உயரம் அதிகமாக இருக்கும். வளரும் குழந்தைகள் வேறு. அதனால் குழந்தைகள் உடைகள் தைப்பதில் கொஞ்சம் சிரமம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

அதேபோலகுழந்தைகள் உடைகள் ஏராளமாக இருக்கின்றனதான். ஆனால் பெரியவர்களின் உடைகள் போல சிம்பிள் டிசைன்களில் அழகிய உடைகள் கிடைப்பதில்லை என்பது உண்மைதான். காரணம், குழந்தைகளுக்கு என வரும்போது பெற்றோர்கள் கொஞ்சம் ஆடம்பரத் தோற்றத்துடன் கூடிய உடைகளைத்தான் விரும்புகிறார்கள். பட்டன் வைத்தது, லேஸ் வைத்தது, ஃப்ளீட்ஸ் உள்ளது என கொஞ்சம் 'காடி'யாகவே இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள்.

அதனால் நவீன உடைகள் தைக்கும் பல நிறுவனங்கள் இப்படித்தான் தைக்கின்றன மிகக் குறைவான பெற்றோர்களே சிம்பிள் டிசைன்ஸை விரும்புகிறார்கள். அதனால் கடைக்காரர்கள் 'ரிஸ்க்' எடுக்க விரும்புவதில்லை.

சிறிய குழந்தைகளுக்கு கவுன், ஸ்கர்ட் போன்ற உடைகள் நன்றாக இருக்கும். பத்து, பன்னிரண்டு வயதுக் குழந்தைகளுக்கு எடுப்பாக இருப்பது சுடிதார் போன்ற உடைகள்தான்" என்கிறார் இவர்.





# ரங்கோலி

சுமதி ரகுநாதன்

நமக்கும் நல்லது செய்து கொள்ள வேண்டும்; கொஞ்சம் சமூக சேவையும் செய்ய வேண்டும். இரண்டையும் ஒரு கல்லில் இரண்டு மாங்காயாக அடிக்க வேண்டுமா? சமூக சேவை நிறுவனங்களில் துணி தைப்பவர்களை அணுகுங்கள்.

இன்றைக்குப் பல மாதர் சங்கங்களில் தையல் வகுப்புக்கள் நடக்கின்றன. பல ஏழைப் பெண்கள் தையல் கற்றுக் கொண்டு, உள் பாவாடை, தலையணை உறை போன்றவற்றைத் தைக்கிறார்கள். இவர்களின் தயாரிப்புக்கள் மொத்தமாகக் கடைகளுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. வரும் லாபம் அந்த ஏழைப் பெண்களுக்கும், நிறுவனங்களின் செலவிற்கும், பயன்படுத்தப்படுகிறது.

ஏன், நாமே நேரடியாக இத்தகைய நிறுவனங்களை அணுகி உடைகளை வாங்கக் கூடாது? கடைகள் அவர்களின் லாபத்தையும் சேர்த்துத்தானே விற்பார்கள்? விலையும் குறையும், சமூக சேவைக்கு ஆதரவு அளித்தது போலவும் இருக்கும்?

உங்களூரில் செயல்படும் இத்தகைய சமூக சேவை நிறுவனங்களை அணுகுங்கள். உங்களின் இந்த உதவியால் பல ஏழைப் பெண்களின் வாழ்க்கையில் பொருளாதாரம் மேம்படும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

பிரத்தியேகப் படங்கள்: யோகா

# திருமணமலர்

* இந்து நாடார், வயது 26, பி.ஏ., 5' அடி. குடும்பப்பாங்கும், நல்ல தோற்றமும், தெய்வ நம்பிக்கையும் நிறைந்த விவாகரத்தான பெண்ணிற்கு, பரந்த மனப்பான்மையும், அன்புள்ளமும் கொண்ட 33 வயதிற்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7144.

* கௌசிக கோத்திரம், வடமான், புனர்பூசம், உயரம் 5'1", பி.ஏ., படித்துள்ள 35 வயது பம்பாயில் ஆசிரியையாக இருக்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7145.

* சோழிய வெள்ளாளர் அசைவம் 29/2500/டி.எம்.ஈ. தனியார் துறையில் வேலையில் உள்ள வரனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல நிறமுள்ள, வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை, குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண: 7146.

* துளுவ வேளாளர், முதலியார் செவ்வாய் தோஷம், 22/158/ பி.எஸ்.சி., பி.எட்., அழகான சிவந்த நிறமுள்ள வசதியான, நிரந்தர வேலையில் உள்ள பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குள் பட்டதாரியும், நிரந்தர வேலையும், நல்ல குடும்பமும், நல்ல தோற்றமும் உள்ள தோஷமுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7147.

* திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பெண். அனுஷ நட்சத்திரம், வயது 25. 146 செ.மீ. உயரம், எம்.காம்., சென்னையில் பெண்கள் கல்லூரியில் உதவிப் பேராசிரியர் இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த முதுநிலை பட்ட/பட்டப் படிப்பு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 7148.

* தெலுங்கு யாதவா நாயுடு 32 வயது, பட்டம் படித்த, மாநில அரசில் நிரந்தர வேலை. ஓர் அளவு வசதியுள்ள விவாகரத்து செய்த குழந்தைகள் இல்லை. பெண்ணிற்குப் படித்த பரந்த மனப்பான்மையுடைய இந்து மணமகன் தேவை. விவாகரத்து/ மனைவி இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். (குழந்தை இல்லாதவர்கள்). பெட்டி எண்: 7149.

* வடகலை அய்யங்கார் பாரத்வாஜ கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், வயது 25, படிப்பு எஸ். எஸ். எல். சி., சொத்து மதிப்பு 1.25 லட்சம், மணமகனுக்கு உத்தியோகத்திலிருக்கும் பெண் தேவை. பையனுக்கு உத்தியோகம் பண்ணி வைக்க வேண்டும். சீர், வரதட்சணை அவசியமில்லை. மிக எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 7150.

* சைவ வேளாளர் பிள்ளை தேசிய பாங்க் பணி. 33/169/ 2500 அழகிய சிவப்பான மணமகனுக்கு சுமார் 5'3" உயரமுள்ள சிகப்பான அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7151.

* வடமான், வயது 28, மாநிறம், 5'3" கர்க்க கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், இன்கம்டாக்ஸில் மாதம் 2000/– சம்பளம் பெறும் நற்குணங்கள் கொண்ட அழகான ஐயர் பெண்ணிற்கு நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள நல்ல குணங்களுடைய மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7152.

* இந்து விஸ்வகர்மா வயது 30, கூட்டுறவு துறையில் வேலை மாதம் சம்பளம் 1000/– 5'7" உயரமுள்ள நல்ல குணமுள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. வசதி உள்ளவர்கள் இந்து மதத்தில் எந்த பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். மாப்பிள்ளையின் வேலை நிரந்தரமானது. பெட்டி எண்: 7153.

* சென்னையில் மத்திய அரசில் நிரந்தரமாக பணிபுரியும் சம்பளம் ரூ. 1700/– படிப்பு பி.யு.சி. வயது 33, உயரம் 170 செ.மீ., வன்னிய குல க்ஷத்திரிய மணமகனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள/வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7154.

* நடுத்தர கௌரவமான நாயக்கர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத அப்பழுக்கற்ற 27 வயது பெண்ணிற்கு, நல்ல குணமும் பரந்த மனப்பான்மையுமுள்ள 35 வயதிற்குள் நிரந்தரமான வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. குழந்தையில்லாத இரண்டாம் தாரமாக இருந்தாலும், வேற்று ஜாதியாக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7155.

* வன்னியர் சவுகாத்திப் பல்கலைக் கழக விரிவுரையாளர் 36½ வயது திருமணம் ஆகாத சொந்த நிலமுடைய குடும்பச் சிக்கலற்ற ஒரே பையனுக்கு படித்த வேலையில் இல்லாத/இருக்கிற (மாநில மைய அரசு) தகுதியான பெண் தேவை. எச்சாதியும் சம்மதம். முழு விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 7156.

* (கலப்பு மணத் தம்பதிகள்) தந்தை சைவ முதலியார், தாயார் வடமான் பிராமின். இருவரும் ஆசிரியர்கள். இவர்களின் பையன் வயது 29. படிப்பு. பி.எஸ்.சி., நட்சத்திரம் சித்திரை தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 1200 மாத வருமானம் உள்ளவருக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த, அழகான 25 வயதிற்குள் தமிழ் பிராமண இனத்தவரோ, சைவ முதலியாரோ பெண் தேவை. பெண் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவராயும், ஓரளவு வசதியுடனும் இருத்தல் அவசியம். பெட்டி எண்: 7157.

* செங்குந்தர் 46 வயது மிக வசதியான உயர் குடும்பம் மத்திய அரசுப் பணி மாத வருமானம் ரூ. 3000/– தாரம் இழந்தவர் குழந்தைகள் இல்லை 33–36 வயதுக்குள் சிவந்த நிறமுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. மனப் பொருத்தம் அவசியம். ஜாதி பேதமில்லை. ஆதரவற்றவர்கள் குழந்தைகள் இல்லாத விதவை விவாகரத்து. செவ்வா தோஷம் பரிகாரமானவர்கள் ஜாதகம் படிப்பு குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண்: 7158.

* Balija Naidu Boy star Rohini Rishiba rasi 28/166/.000 B.Com employed Nationalised Bank requires, Graduate employed; Government service Girl Naidu Caste below 27 yrs. Contact Box No.7159

* Suitable, well educated & employed Grooms, 30-40 for employed, Post Graduate Maruthuvar sisters. Librarian, Pondicherry, Central Govt. and Post Graduate teacher, Neyveli, Corporation, State Service, Caste, non-vegetarian no bar. Contact Box No.7160

* Suitable alliance invited for Pourishya Gothram State/

Central Govt. employed Nagpur based good looking Iyer Girls of 32/29 Graduate Ashvini/ Sadayam star respectively. Iyer/ Iyengar/sub-sect/horoscope No bar. Contact Box No.7161

* Wanted suitable well-settled groom around 36 years from Brahmins, Vegetarians for Tamil Iyer Brahmin Girl 29 years. School final passed. 5' tall, healthy, well-trained domestically, unemployed, one sister married Andhra Brahmin. No bar. Decent marriage. Box No. 7162.

* Alliance invited for Kerala Athreya, Brahacharanam, Visakam Boy 30, 5'6/B. Com., employed in Jamshedpur, 3000/- p. m. Graduate Girl employed/unemployed. Subsects no bar. Correspond with horoscope and family details to Box No. 7163.

* Alliance invited from employed Iyengar Girls for Officer 37/165/4000/- in Nationalised Bank. Owns accomodation at Bombay. Thenkalai, Gowthama Gothram, Star Pooram. Apply with full details and Horoscope to Box No. 7164.

* Alliance invited only from CAs/ICWAs/Engineers/Bank Officers for Koundinya Brahacharanam Krithigai Chevvai Dosham Tamil Iyer Girl employed as Officer Nationalised Bank 27/152/3000/-. Box No.7165.

* Non-Kousika Smartha Iyer Bride, any sect, preferably Graduate, tall, good-looking, below 45 decent family for Vadama Railway employee 50/180 cms/Widower, Rs. 4000 Salary with three children 17/15/13. Sathayam Star. Box No. 7166.

* Horoscopes invited from Vadakalai Iyengar Non-Vathula Gothram, well employed below 26/5' Girls for a Boy working in TVS/1500/29/5' Moolam. Contact with horoscope to Box No. 7167.

* Mutual alliance for Vadama Srivasta Iyer Bridegroom 47 Matriculate Poorattadhi and his sister 38 Graduate Pooradam employed Government/Private sectors. Reply with horoscope to Box No.7168

* Match for beautiful M.B.B.S. doctor Girl 24/155/46, wheat



complexioned, intercaste parentage. Father Kannada speaking Lingayat, from Madras based Tamil knowing Lingayat handsome Medico Boys, similar Kannada caste acceptable to Box No.7169

* Correspondence invited from parents of cultured middle class good looking Brides for a Boy aged 30 Kousika Gothram, star Pooratathi, Brahacharnam having a printing press in Madras with good business. For further details please write to Box No.7170

* Alliance for Kaushika Vadama S.S.L.C/GCD Boy 32/5'9" Ashwathi employed in export firm Bombay drawing decent salary from employed Kerala Iyer Girls between 23-27. Apply with horoscope/full details to Box No.7171

* Alliance for Bharadwaja Kerala Iyer Boy B.A., Uthiradam 3rd padam sudhajadhakam 32/5.4" serving in Government undertaking Bombay from employed Kerala Iyer Girls between 23-26. Apply with horoscope/full details to Box No.7172

* Wanted good looking Girl Tamil Iyer Bank/Insurance/Govt/Reputed firms for Boy Bracharnam, Garga, star Aswini, 30/155/1600 in a reputed organisation. Sub sects no bar. Contact Box No.7173

* கத்தோலிக்க கிறிஸ்துவ ரெட்டியார் வகுப்பில் டிகிரி அல்லது டிப்ளமோ படித்து நிரந்தர வருமானமுள்ள நல்லொழுக்கமான மணமகன் திருச்சி சுற்று வட்டாரத்திலிருந்து தேவை. பெண் 10—23—148 செ.மீ. குடும்பப்பாங்கானவள். தந்தை ரெட்டியார், தாய் தமிழர் நாகரிகமுடைய பாலக்கல் பிராமண குடும்பம். கத்தோலிக்க பிராமண வகுப்பினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 7174.

* கோயமுத்தூர் தேவாங்க செட்டியார் (தெலுங்கு) குலம் குரம் வயது 27, மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. இவருடைய அண்ணனுக்கு வயது 38, இவருக்கு மணமகள் தேவை. அரசு வேலை. இந்த விளம்பரத்தைப் பார்த்த நண்பர்கள் தங்களுக்கு தெரிந்தவர்கள் மேற்கண்ட இனத்தில் மணமகள், மணமகன் இருந்தால் அவர்களுக்கு தகவல் கொடுங்கள். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். திருமணம் உடனடியாக நடத்தி வைக்கப்படும். பெட்டி எண்: 7175.

* மதம் பிராட்டஸ்டண்ட் ஆற்காட் ஊத்தரான் திருச்சபை கவுண்டர் (வன்னியர்) வயது 29, உயரம் 5'2" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்து பெண்கள் உயர்நிலைப் பள்ளியில் எழுத்தராக பணி புரியும் பெண்ணிற்கு வயது 30—32—க்குள் உயரம் 5'6" உள்ள கிறிஸ்துவ மதத்தைச் சேர்ந்த அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. வேறு இனத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 7176.

* இந்து தஞ்சை கள்ளர் வயது 27/பி.ஈ./2000 அரசுத் துறையில் இஞ்சினியராக இருக்கும் பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த மணமகனும், வயது 31/பிஎஸ்ஸி., பி.ஜி.டி.பி.எம் 5000 தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் அவளது சகோதரனுக்கு அழகான மணமகளும் அதே இனத்திலிருந்து தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகத்தையும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7177.

* இந்து (தெலுங்கு) யாதவ நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த, அரசு வங்கியில் எழுத்தராக பணிபுரியும் 29 வயது மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, அரசு வங்கியில் எழுத்தராக பணிபுரியும் 29 வயது மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு பணியில் உள்ள (அ) இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 7178.

* ஐயர் வடமாள் விசுவாமித்ர கோத்திரம் சித்திரை 29 வயது படிப்பு எம்.ஏ., மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ.2400/— சம்பளம் உன்னத குணமுள்ள பையனுக்கு நற்குணமும் அழகுமுடைய வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் முழு குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7179.

* ஆதி திராவிடர் பி. ஈ. படித்த தமிழ்நாடுமின்வாரியசிவில்பொறியாளருக்கு(32/162/2800/)குறைந்தது ப்ளஸ் டு படித்த 20 வயதுக்கு மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7180.

* கொங்கு வெள்ளாளர், செவ்வாய் தோஷமுள்ள நல்ல நிறமும் அழகும், குணமும் கூடிய பிளஸ் 2, பாஸ்செய்துள்ள 19 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு பட்டப் படிப்பும் அரசாங்கத்தில் உயர்ந்த உத்தியோகமும் உள்ள 32 வயதுக்குள், மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7181.

* அஷ்ட சஹஸ்ரம், வாதூல கோத்ரம், அவிட்டம் நட்சத்திரம், வயது 32/165 செ.மீ/ரூ.1300/ வருமானம் உள்ள அரசு சார்புத் துறையில் சீனியர் ஆப்ரேட்டராகப் பணிபுரிந்து வரும் பையனுக்கு மத்திய/மாநில அரசில்/நல்ல கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7182.

* இதர உட்பிரிவுகள் சேராத சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை சிவ கோத்ரம் பிரிவு மணப்பெண் வயது 22, உயரம் 150 செ.மீ, சிகப்பு, அழகு, குடும்பப்பாங்கு, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., டைப்பிங் ஆங்கிலம், தமிழ் பாஸ். மணப் பையன்கள் வயது 28/25, உயரம் 5'10''/5'6''. கல்வி மற்ற தகுதிகளுடன் சென்னையில் ரயில்வேயில் வேலை. இவர்களுக்கு இதே இன நல்ல பொறுப்புள்ள மணமகன் வயது 30—க்குள் பட்டதாரி சென்னையில் அரசு வேலையிலிருப்பவரும், இதே இன நல்ல குணங்களையும், குடும்பப் பொறுப்பும், அனுபவமும், சிகப்பும், அழகும், +2 பாஸ் செய்த மணமகள்கள் வயது 20—க்குள் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்கள் பெற்றோர்கள் மூலம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7183.

* 27 வயது நிரம்பியஅ பல்ஜ நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த உயரம் 5½ அடி. இடது கை, கால் சிறிது ஊனம். தாமாக பிறர் உதவியின்றி செயல்படும். நடுத்தர குடும்பம், படிப்பு இல்லை. சொந்த வீடு உடைய மணமகளுக்கு வரன் அதே நிலையிலுள்ள, குடும்பப் பாங்கான, ஏழைக் குடும்பத்தை சேர்ந்தவராக இருப்பினும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 7184.

* வசதியுள்ளவர். மாத வருமானம் 3000. வயது 50. அகமுடையார். இவருக்கு நல்ல குடும்பப் பெண் 35 வயதிற்குள் தேவை. எதிர்கால வாழ்க்கை வளமானது. ஆரோக்கியமான ஏழைப் பெண்கள், ஆதரவற்றோர், விதவைகள் விண்ணப்பிக்கலாம். நக்ஷத்திரம் குறிப்பிடவும். சாதி மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 7185.

* பிரஹசரணம், அய்யர் வயது 27, மாநிறம், பி.ஏ. பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகனும், பெண்ணின் சகோதரன் வயது 30 மத்திய அரசு வேலை தகுந்த மணமகளும் தேவை. ஒரே பெண், பெண் கொடுத்து, பெண் எடுத்தல் விரும்பப்படும். பெட்டி எண்: 7186.

* இந்து நாடார், வயது 29, கல்வி பி.யு.சி., டி.என்.ஈ.பி.—ல் பணி. 1200/— ஊதியம் பெறும் மணமகனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 7187.

* சோழ வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த பெண் வயது 27 படிப்பு பி.எஸ்.சி., நல்ல வசதி. இந்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த நல்ல படித்த, மத்திய, மாநில அரசு பணியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகம் இருப்பின் அனுப்பி வைக்கவும். பெட்டி எண்: 7188.

* Alliance for Graduate Bank employed Sankriti Brahmin Tamil Iyer youth 35/175/2200 from Brides employed in Bank/LIC/Central Govt. Horoscope optional. Reply Box No.7189

* Agamudaya Mudaliar Diploma holder 31 years 164/52/3200 Engineer in a Madras based TV Company presently working in Kerala seeks correspondence from same caste Graduate/good looking/fair around 25 years unemployed/employed. Send full details to Box No.7190

* Alliance for Tamil speaking Muslim Engineer BE/25 of well educated respected family employed in Govt. undertaking from fair slim MBBS Girls/House surgeons. Reply Box No.7191

* Alliance invited from fair, good looking housewife for 22 years old Jain, Divorcee earning 1000/- per month. Jain community preferable. No dowry. Contact Box No.7192

* Suitable alliance for Senguntha Mudaliar middle class family Brides aged 27 & 23 SSLC lower type writing pass 5'.2" and Bsc HSC. State award typewriting Stenographer. 5'.0" star Chithirai & Aswani respectively. Simple marriage apply with horoscope details of family etc to Box No.7193

* Wanted Tinnevelly Saiva Vellala Bridegroom Doctor/Engineer/class one officer. To marry tall 5'.6" fair slim Graduate Girl only daughter of a Doctor. Apply to Box No.7194

* Wanted well placed broad minded Iyer groom upto 40 years for Sadamarshna Brahacharnam Thiruvonam veiv fair

## தனித்தன்மை,
## அணிவதில் சுகம்,
## நீடித்த உழைப்பு

# வீணா
## வேஷ்டிகள்

மிருதுவானது. அணிவதற்கு சுகமானது. எடுப்பான தோற்றமளிப்பது. பனிச்சிடும் வெண்மை. ஓர் நிகரற்ற படைப்பு — வீணா வேஷ்டிகள்.

பாலியெஸ்டரிலும், பருத்தி நூலிலும் தயாரிக்கப்பட்டு பலவித வண்ணக் கரைகளுடன் உங்களுக்காகவே வருகிறது — வீணா வேஷ்டிகள்.

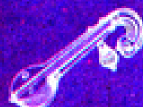
**பாலியெஸ்டர்**
''எக்ஸிக்யூடிவ்'' &
''டீலக்ஸ்''

**100% பருத்தி**
'மகாராஜா',
'அம்பாஸிடர்', 'ராஜா ராணி' 'நைஸ் 2/84' & '888'

வீணா வேஷ்டிகளை அணிந்து விழாக்கால பொலிவுடன் விளங்கிடுவீர்!

# வீணா

புதுவழியில் நாகரிகம் படைக்கும் முன்னோடிகள்



தயாரிப்பாளர்கள்:
**வீணா டெக்ஸ்டைல்ஸ் லிமிடெட்**
(எஸ்.எஸ்.எம். குரூப் நிறுவனம்)
கொமாரபாளையம் 638 183

double Graduate teacher 35/158 cms/Rs.1800 having slight squint. Not by birth. Early decent marriage. Reply with full details to Box No.7195

* 29 year Boy, 18 years Girl star Revathi, Avittam. Iyer sect Vadamal, working B.O tall and good looking wanted beautiful qualified and working .Girl required. North Indian Girls are preferred. Mutual also can be accepted. Gothram Prerya Kusya. Write details to Box No.7196

* Wanted alliance for Kasyapa Iyer Boy Avittam P.U.C. 32 yrs. 5 feet 1700 from employed Girls preferably Bombay/Madras based Girls. Please reply to Box No.7197

* Alliance invited from decently employed Boys for good looking Girl Srivatsa Gothram Vadamal Poosam Graduate employed as typist State Government age 30 height 155 cms salary 1100 subsects accepted. Contact Box No.7198

* Alliance invited from Central/State/Bank/Limited Company employed Girls for Brahacharnam Graduate Iyer Boy 28 years, Haritha Gothram, salary Rs.1600 per month, employed in a Limited Company & owning a House. Contact Box No.7199

* Alliance invited for unemployed, Vadama Bharathwaja Girl 29 yrs, SSLC, 165 cms, home loving, Father Tamil (expired), Mother Telugu Brahmins. Lower middleclass, immediate marriage Apply to Box No.7200

* Suitable alliance invited for very fair Saivite Pillai Graduate Bridegroom 30/5'.6"/5000 doing business video etc. Caste no bar. Preference to Brahmin Medico Brides. Contact Box No.7201

* Iyer Non-viswamithra good looking Girl with decent transferable employment for Vadama Boy Chithrai Postgraduate Public Admn. 29/170/2400. Public Sector and for sister 23 yrs, second year B.Sc., passed English and Tamil Higher typewriting, domestically trained. Subsect no bar. Horoscope with details to Box No.7202

* வடமாள், கர்கி கோத்திரம், திருவாதிரை, வயது 27, உயரம் 167 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஆங்கிலம்/தமிழ் தட்டச்சு, ஆங்கில சுருக்கெழுத்து, தையல் மற்றும் குடும்ப வேலைகளில் தேர்ச்



சியும், சிவப்பும், அழகும் நல்ல குணமும் பொருந்திய வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையில் நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள 34 வயதுக்குட்பட்ட வடமாள் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7203.

* வடமாள், ஹரித கோத்ரம், வேலையில்லாத பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள 35 வயதிலிருந்து 42 வயது வரை மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7204.

* வன்னியக்குல வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான 25/160/2500 கேந்திரியா வித்யாலயாவில் முதுகலை கணித ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த இன்ஜினியர்கள், டாக்டர்கள், கல்லூரி ஆசிரியர்கள் மற்ற Professionals மாத வருமானம் ரூ. 3000/—க்கு குறையாமல் இருப்பவர்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 7205.

* வடமாள, காஸிபம், உத்திரம் 4, வடஆற்காடு, ஸ்மார்த்தா, உயரம் 5'4'', சிவப்பு நிறம், தனியார் துறையில் சம்பளம் 500/— மணமகளுக்கு தனியார் துறை, அரசாங்கத் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பிறந்த தேதி 26.4.53. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7206.

* மதுரை பாண்டிய வேளாளர் (பிள்ளைமார்)இனத்தைச் சேர்ந்த, +2 படித்து உயர்ந்த தொழிற்சாலையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. வயது 22, தகப்பனார் அரசுப் பணியில் துணை தாசில்தார், வரதட்சிணை பேச்சு இல்லை. ஜாதக விவரம் தேவை. பெட்டி எண்: 7207.

* வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், அனுஷம் 27 வயது, 5½ அடி உயரம், எம்.ஈ., என்ஜினியர், மத்திய அரசு சார்பு நிறுவனம். சிவந்த, அழகிய நல்ல குணமுள்ள பையனுக்கு 24 வயதுக்குட்பட்ட என்ஜினியர்/பேங்க் ஆபீசர் வேலை பார்க்கும் தகுந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் குடுமப விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7208.

* சோழிய வேளாளர், அசைவம், 27 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. இங்கிலிஷ் மீடியம் படித்து திருச்சியில் சொந்த வியாபாரத்திலுள்ள பையனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, அழகான 20—லிருந்து 23 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகக் குறிப்பு, குடும்ப விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7209.

* மாதம்ரூ. 4000/— சென்ட்ரல் 5'1'' சொந்த வீடு (6 லட்சம்) உடைய, ஹிந்து, ஏ.டி. அழகிய டைவர்சிக்கு., சிவந்த, அழகிய பெண் வயது 22—35 பிள்ளை/நாயுடு/மலையாளம்/முதலியார்/பிராமின் எந்த இனமும் சம்மதம். டைவர்சினும் உடனே விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 7210.

* வன்னியகுல க்ஷத்திரியர் வகுப்பைச் சேர்ந்த எம்.காம்., பி.எட்., எம்.பி.ஏ., படித்து அரசாங்க வேலையில் உள்ள பையனுக்கு 24 வயதிற்குட்பட்ட அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7211.

* ஸ்மார்த்த வடமாள் கணவ கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், 25, உயரம் 5.4, சிவப்பு நிறம் பட்டதாரி பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள பிராமண பட்டதாரி மணமகன் தேவை சப்செட் பரவாயில்லை. (Past history of epilepsye) சம்மதம் இருப்பவர்கள் எழுதலாம். பெட்டி எண்: 7212.

* சோழிய வெள்ளாளர் 23 வயது, பி.எஸ்ஸி., தேறிய நல்ல

குடும்பப் பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசு தனியார் நிறுவனம், சொந்தத் தொழில் உள்ள மணமகன் தேவை செவ்வாய் தோஷம் இரண்டாம் இடம். குடும்ப விபரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7213.

* கௌசிக, வடமா, புனர்பூசம், வயது 36, சம்பளம் ரூ. 1800., சென்னையில் தனியார். நிறுவனம். சேமிப்பு ரூ. 1,00,000 வரை ஜீவனாம்சமில்லாமல் விவாகரத்து ஆனவருக்கு வேலைக்கு செல்கின்ற அல்லது செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் ஜாதகத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 7214.

* பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்ரம், சுவாதி 27 வயது. 5' 3'' உயரம், சம்பளம் ரூ. 1300/— (விரைவில் உயர உள்ளது) பிரபல நிறுவனத்தில் ஸ்டேனோவாக வேலை பார்க்கும் சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு. 5' க்குமிகாமல் உயரமுள்ள அழகான, குடும்பப்பாங்கான வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7215.

* சோழிய வெள்ளாளர் (அசைவம்) 26 வயதுள்ள, +2 டைப்ரைட்டிங் (தமிழ் ஆங்கிலம்) ஹையர் பாஸ் செய்துள்ள பெண்ணுக்கும், 33 வயதுள்ள மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ. 1800 வருமானமுள்ள பையனுக்கும் அதே வகுப்பில் நடுத்தர வர்க்கத்தை சேர்ந்த வரன் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுப்பதாக இருப்பினும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 7216.

* எம்.டி. படித்து வரும் 30 வயதுள்ள 6 அடி உயரமான சிவப்பு நிறமான பூராட நட்சத்திர செங்குந்தர் வரனுக்கு எம்.பி.பி.எஸ். படித்த அல்லது எஞ்சினியரிங் படித்த அல்லது வங்கியில் வேலை பார்க்கும் அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 7217.

* சோழிய வெள்ளாள பிள்ளை (அசைவம்) வயது 28, 5 அடி உயரம், மாநிறம் எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு (அனுஷ நட்சத்திரம்) அரசு, மற்றும் தனியார் துறையில் பணியாற்றும் அல்லது சொந்தமாக தொழில் செய்பவர்கள் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 7218.

* சென்னையில் மத்திய அரசில் ஸ்டோர்க் ஆகப் பணிபுரியும் ஆதி திராவிட இனத்தைச் சேர்ந்த 30 வயது நிரம்பிய மாதச் சம்பளம் 1600, உயரம் 162 செ.மீ. உள்ள வரனுக்கு மத்திய அரசிலோ, மாநில அரசிலோ, தனியார் துறையிலோ பணியிலுள்ள அல்லது வேலையில்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதிமத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 7219.

* 'Alliance invited for Tamil Veerasaiva Lingayat Desikar Girl, B.Com.,' 23/153/2200 National Bank, Bombay, transferable to State Capitals. Parents of cultured youth preferably, fair, tall above 165 in Banks/ All India Service correspond with maximum details and horoscope to Box No.7220

* Wanted Bridegroom well settled Govt, Bank employ or own business for educated fair 26/ 150. Domestically well trained Intercaste. Caste no bar. Father Naidu. Contact Box No.7221

* அய்யர் காசியப அஷ்டசகஸ்ரம் பூரம் செவ்வாய் தோஷம் பொதுத்துறை அரசு நிறுவனம் பி.எஸ்.சி., 32, 165 2000 சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள ஒரே மகனுக்கு, தெய்வ பக்தி உள்ள வேலைக்குப் போகின்ற/போகாத வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த 28 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7222.

* தாரமிழந்த 42 வயதான மூன்று பெண் குழந்தைகள் உள்ளவர்க்கு எளிய குடும்பத்தை சேர்ந்த நல்ல பண்பும், குணமும் உள்ள திருமணம் ஆகாத அல்லது விதவைப் பெண் தேவை. சொந்த வீடும், மாதம் ரூ. 4000/— மத்திய அரசு நிர்வாகத்தில் வேலை. அனுஷம், அத்ரி கோத்திரம், அஷ்ட சகஸ்ரம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 7223.

* சாண்டில்ய கோத்ரம், வடமான், பூரம் வயது 37, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பெண்ணுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. பெண்ணின் சகோதரன் பரணி நட்சத்திரம் வயது 31/பி.எஸ்.சி., தனியார் கம்பெனியில் 1000 வரனுக்கும் வேலையிலுள்ள அழகான பெண் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் வாங்கவும் சம்மதம். விவரங்களுடன் ஜாதகத்துடனும் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 7224.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 35, மத்ய வகுப்பைச் சேர்ந்த பெங்களூரில் வாழும் பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 7225.

* வடமான் பாரத்வாஜ கிருத்திகை நட்சத்திரம் 30 வயதான பட்டதாரி பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வடமான் வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: பி.எஸ். சந்திரசேகரன், 6, பட்டேல் தெரு, வெங்கடேஸ்வரா நகர், அம்பத்தூர், சென்னை 53.



பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம்: ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி, சென்னை — 600 032. போன்: 4 3154 3, 4 34 157 4 34 14 5.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 48/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 120/—; விமானத் தபால் ரூ. 270/—.
ஆறுமாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 24/—; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 60/—; விமானத் தபால் ரூ. 135/—.

சபாஷ்!
பலே,
பலே!

நியூட்ரின்

காஃபி
பிரேக்




ருசியான காஃபி, கமகம டாஃபி
நியூட்ரின் காஃபி டாஃபி



REGISTERED No. TN MS [illegible] 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka

அறிமுகம்

International

# Lux







**"70 நாடுகளிலே பெரிதும் விரும்பப்படும் மேனியெழில் பராமரிப்பு சோப்புதான் எனக்கும் பெருவிருப்பம்!"** ஸ்ரீதேவி



70 நாடுகளிலுள்ள மிக அழகான சினிமா நட்சத்திரங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஒரே மேனியெழில் பராமரிப்பு சோப் — இன்ட்டர்நேஷனல் லக்ஸ்.

ஏனெனில், செழுமையான, செறிவான நுரையும், உலகே விரும்பும் நறுமணமும் உள்ளது இன்ட்டர்நேஷனல் லக்ஸ் மட்டுமே.

இப்போது, இந்த சர்வதேச தரமேன்மையுள்ள மேனியெழில் பராமரிப்பு உங்களுக்கும் கிடைக்கிறது. இந்தியாவில்.

International

**Lux**

உலகெங்கும் சினிமா நட்சத்திரங்களின் அழகு சோப்.

HTA 1953

இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெட்டின் தரமிக்க தயாரிப்பு.